

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

**«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ «АВТОМАТИКА»**

**Рекомендовано к реализации:**

методическим советом,

Председатель методического совета

 Л.Н. Пахомова



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
В ФОРМЕ ЗАЧЁТА**

**ОУДБ. 06 Физическая культура  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

Екатеринбург

## Аннотация

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы ОУД.05 Физическая культура и предназначен для оценивания освоения общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО

Организация-разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика»

(название юридического лица)

Разработчик:

преподаватель первой квалификационной категории государственного автономного  
профессионального образовательного учреждения Свердловской области  
«Екатеринбургский техникум «Автоматика», Мишланов Александр Борисович

(ФИО педагогического работника)

Правообладатель:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», г. Екатеринбург,  
Надеждинская, 24. Тел/факс 324-03-79.

(название юридического лица)

ФОС рассмотрен на заседании ПЦК

Председатель методического совета



Л.Н. Пахомова

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонды оценочных средств (далее ФОС) разработаны для рабочей программы учебной дисциплины «*Физическая культура*», которая является дисциплиной общеобразовательного цикла.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине «*Физическая культура*» выбраны преподавателем самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

ФОС включают в себя контрольно-оценочные средства по УД «*Физическая культура*», в том числе, компетентностно-оценочные материалы по текущему контролю, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки и могут реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Контроль и оценка результатов освоения «*Физическая культура*» осуществляется в процессе проведения практических занятий, написания сообщений и рефератов, устного опроса, а также выполнения обучающимися нормативов, разработанных с учетом требований ФГОС и ГТО.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине за первый курс является зачет, включающий в себя тестирование на знание правил игровых видов спорта.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «*Физическая культура*» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Контрольно - оценочные средства (КОС) по учебной дисциплине «Физическая культура» являются частью фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура».

КОС включают в себя компетентностно - оценочные материалы (КОМ) по текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения, практических работ, а также выполнения обучающими индивидуальными заданиями, тестовых работ, рефератов, презентаций и т.д.

**Требования к деятельности обучающихся по общим компетенциям**

| Критерии оценки                                          | Оцениваемые компетенции       |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Проявляет эмоциональную устойчивость                     | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Проявляет личностную позицию                             | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Участвует в диалоге, вступает в речевое общение.         | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Анализирует информацию для решения поставленной задачи   | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Устанавливает причинно-следственные связи                | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Решает задачу проблемного характера                      | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Самостоятельно делает вывод, обобщения                   | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |
| Использует внепрограммные знания и умения по данной теме | ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, |

### Матрица контроля сформированности ОК

| Компетенции                                                                                                                                                    | Информационные технологии | Легкая атлетика. | Строевая подготовка | Гимнастика | Футбол | Баскетбол | Волейбол | Атлетическая гимнастика |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------------|------------|--------|-----------|----------|-------------------------|
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | +                         | +                | +                   | +          | +      | +         | +        | +                       |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                  | +                         | +                | +                   | +          | +      | +         | +        | +                       |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                           | +                         | +                | +                   | +          | +      | +         | +        | +                       |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат                                                                          | +                         | +                | +                   | +          | +      | +         | +        | +                       |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.    | +                         | +                | +                   | +          | +      | +         | +        | +                       |

### Требования к оценке результата освоения учебной дисциплины

| Требования ФГОС      | Показатели оценки                                   | Средства оценки |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| • <b>личностных:</b> | <i>Теоретические сведения. Техника безопасности</i> |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> | <p>Знать:</p> <p>основы техники безопасности на уроке физической культуры;</p> <p>информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Уметь:</p> <p>делать разминку перед упражнениями;</p>                                                                                                                                                                          |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Легкая атлетика.</p> <p>Знать:</p> <p>Основы правильного дыхания;</p> <p>Технику выполнения упражнения</p> <p>Уметь:</p> <p>Правильно дышать при выполнении упражнения;</p> <p>Выполнять упражнение в соответствии с техникой</p>                                                                                                                                                                                 | Прием нормативов                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Строевая подготовка</p> <p>Знать:</p> <p>Основы строевой подготовки</p> <p>Уметь:</p> <p>Ходить строевым шагом;</p> <p>Перестроение;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Зачет                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Гимнастика</p> <p>Знать:</p> <p>Технику выполнения упражнений</p> <p>Уметь:</p> <p>Выполнять упражнения на ковриках – стретчинг;</p> <p>Выполнять размахивание в висе изгибами; переворотом; из размахивания махом назад соскок, подтягивание подъем в упор силой, подъем;</p> <p>размахивание в упоре из седа, ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом назад;</p> <p>Отжиматься на брусьях;</p> | Прием нормативов и норм ГТО: подтягивание, отжимание на брусьях |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Футбол</p> <p>Знать:</p> <p>Правила игры в футбол;</p> <p>Тактические действия</p> <p>Уметь:</p> <p>Вести мяч;</p> <p>Наносить удар по статичному мячу и в движении;</p> <p><i>Передавать мяч;</i></p>                                                                                                                                                                                                            | <i>Тактически е действия. Учебная игра</i>                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Баскетбол</p> <p>Знать:</p> <p>Правила игры в баскетбол;</p> <p>Тактические действия</p> <p>Уметь:</p> <p>Вести мяч;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Тактически е действия. Учебная игра</i>                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>метапредметных:</b></li> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической</li> </ul> | <p><i>Бросать мяч в кольцо, штрафные броски;</i><br/>         Передавать мяч</p>                                                                                                                                                                                                               |                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Волейбол</b><br/>         Знать:<br/>         Правила игры в волейбол;<br/>         Тактические действия<br/>         Уметь:<br/>         Передавать мяч сверху, снизу;<br/>         Передачу, прием мяча</p>                                                                            | <p><i>Тактически<br/>е действия.<br/>Учебная<br/>игра</i></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Атлетическая гимнастика</b><br/>         Знать:<br/> <b>Технику выполнения упражнения</b><br/>         Уметь:<br/>         Выполнять упражнения для мышц<br/>         верхнего плечевого пояса, для<br/>         мышц спины, живота, <i>для мышц</i><br/> <i>нижних конечностей,</i></p> | <p><i>Прием<br/>нормативов.</i></p>                           |

Компетентностно - оценочные материалы (КОМ), являются частью контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» общеобразовательного цикла ОПОП по специальностям СПО.

КОМ включает в себя материалы по текущему, контролю знаний и промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется в виде устного опроса, теста, сдачи нормативов, промежуточная аттестация в виде контрольной (тестовой) работы на итоговом занятии.

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация может проводиться с применением дистанционных образовательных технологий.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ НА УРОКАХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**При оценивании на уроке учитывается:**

- Наличие формы
- Соблюдение дисциплины
- Правильность техники исполнения упражнений
- Количественный показатель исполнения упражнений
- Старательность исполнения упражнений

**Оценка за полугодие выставляется с учетом:**

- Оценок за текущие уроки
- Оценок за нормативы (оценивается не только выполнение норматива, но и положительная динамика в течение учебного года).
  - Посещаемость занятий (аттестация возможна, если пропущено менее 50% занятий)
  - Уровень теоретической подготовки (реферат) и практических навыков самоорганизации на занятиях физкультуры.
  - Посещение секций или занятия спортом в свое свободное время (добавляется условно 0,25 балла)
    - Участие в спортивных мероприятиях между группами техникума (0,25 балла)
    - Отсутствие вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни (0,5 балла)
    - Выступление в сборных командах техникума (1балл)
    - Подготовка реферата или разработка комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (1 балл)

### Нормативы по физической культуре

|              | 100 м | 60 м | 1 км<br>юн/<br>500 м.<br>дев | 2 км.<br>Дев./3<br>юн км,<br>мин | бег<br>Елочк<br>а | Прыж<br>ок с<br>места | Подтя<br>ги-<br>вание | Отжи<br>мание<br>от<br>пола<br>за 1<br>мин | Отжи<br>мание<br>на<br>брусья<br>х /<br>На<br>скамье<br>в<br>упоре<br>сзади | Подни<br>мание<br>ног к<br>перекл<br>адине<br>/<br>подни<br>мание<br>тулови<br>ща на<br>накло<br>нной<br>доске | Подни<br>мание<br>гири<br>16 / 8<br>кг | Накло<br>н<br>вперед | Подье<br>м<br>тулови<br>ща за<br>1 мин |
|--------------|-------|------|------------------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|
| Мальч<br>ики | 14,4  | 8.8  | 3.40                         | 12,4                             | 26.0;             | 215                   | 12                    | 40                                         | 12                                                                          | 12                                                                                                             | 12                                     | -15                  | 50                                     |
| 1 курс       | 14,8  | 9.2  | 4.10                         | 13,3                             | 27.0;             | 210                   | 10                    | 35                                         | 10                                                                          | 10                                                                                                             | 10                                     | -7                   | 45                                     |
|              | 15,5  | 10.0 | 4.40                         | 14,3                             | 28.0              | 205                   | 6                     | 30                                         | 6                                                                           | 6                                                                                                              | 6                                      | 0                    | 40                                     |
| Девоч<br>ки  | 16,5  | 9.4  | 2,05                         | 10,2                             | 30.0              | 175                   | 18                    | 30                                         | 30                                                                          | 25                                                                                                             | 12                                     | -15                  | 40                                     |
| 1 курс       | 17,2  | 10.0 | 2,20                         | 11,1                             | 31.0              | 165                   | 14                    | 25                                         | 25                                                                          | 20                                                                                                             | 10                                     | -7                   | 35                                     |
|              | 18,2  | 10.5 | 2,55                         | 12,1                             | 32.0              | 155                   | 10                    | 20                                         | 20                                                                          | 15                                                                                                             | 6                                      | 0                    | 30                                     |

### ОУД.05. Физическая культура Итоговая зачетная (тестовая) работа

Внимательно читайте вопрос. Отвечайте на вопрос полностью, так как за каждый ответ будет начисляться 1 балл. Если в вопросе 4 подвопроса, значит за него вы можете получить 4 балла максимум. Максимальное количество баллов – 40. Для получения оценки 5 необходимо набрать 34 балла, оценки 4 – 26 баллов, оценки 3 – 18 баллов. Менее 18 баллов - оценка 2.

#### **Волейбол**

- Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? \_\_\_\_ чел.
- Какова высота сетки у мужчин 1) \_\_\_\_\_, у женщин 2) \_\_\_\_\_?
- Регламент соревнований предполагает розыгрыш из 1) \_\_\_\_ партий до счета 2) \_\_\_\_
- Размеры волейбольной площадки составляют \_\_\_\_\_
- Пронумеруйте зоны на каждой половине площадки

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

- Переход средней линии половиной стопы считается ошибкой? 1) да 2) нет
- Выход за пределы площадки при подаче считается ошибкой? 1) да 2) нет
- Сколько времени дается на совершение подачи? \_\_\_\_
- Выход за пределы площадки во время игры считается ошибкой? 1) да 2) нет
- Сколько касаний разрешено проводить игрокам команды в розыгрыше?
- Может ли игрок играть мяч после его касания на блоке? 1) да 2) нет
- Может ли игрок играть мяч, если он отскакивает от сетки после неудачного приема своего партнера? 1) да 2) нет
- Охарактеризуйте амплуа игроков:  
Либеро \_\_\_\_\_  
Связующий \_\_\_\_\_

Доигровщик \_\_\_\_\_

Центральный блокирующий \_\_\_\_\_

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Мяч падает за пределы площадки \_\_\_\_\_

Мяч падает в поле \_\_\_\_\_

Замена \_\_\_\_\_

Перерыв \_\_\_\_\_

Ошибка в расстановке \_\_\_\_\_

### **Баскетбол**

1. Продолжительность игры составляет:

- 1) 2 тайма по 45 минут
- 2) 4 периода до 25 очков
- 3) 4 периода по 10 минут
- 4) 3 периода по 15 минут
- 5) 4 сета по 20 минут

2. Если основное время игры заканчивается ничейным результатом, то:

- 1) игра продолжается до первого попадания ("золотой гол")
- 2) пробиваются штрафные или трехочковые броски
- 3) обеим командам присуждается ничейный результат
- 4) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут
- 5) игра переносится на следующий день

3. Сколько перерывов можно брать во время игры?

4. Сколько замен можно производить за игру?

5. Вес мяча составляет \_\_\_\_\_(г):

6. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- 1) с игры \_\_\_\_\_
- 2) со штрафного броска \_\_\_\_\_

7. Какие размеры должна иметь баскетбольная площадка?

- 1) 9м X 18м
- 2) 20м x 40м
- 3) 15м x 28м
- 4) 15м x 30м
- 5) 30м x 60м

8. Правило трех секунд означает, что:

- 1) за 3 сек нужно успеть выполнить штрафной бросок
- 2) за 3 сек нужно успеть выбросить мяч из-за боковой линии
- 3) игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
- 4) нельзя вести мяч более 3-х секунд

9. На какой высоте должен находиться верхний край кольца над поверхностью площадки?

- 1) 2,75 м
- 2) 2,90 м
- 3) 3,50 м
- 4) 3,05 м
- 5) 4,00 м

10. Сколько игроков от каждой команды находятся на площадке одновременно во время игры?

\_\_\_\_\_

11. Когда происходит смена колец в игре?

12. Сколько времени дается команде на вывод мяча из-за боковой линии? \_\_\_\_

13. 24 секунды дается команде чтобы? \_\_\_\_

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Пробежка \_\_\_\_\_

Удар по рукам при броске \_\_\_\_\_

Замена \_\_\_\_\_

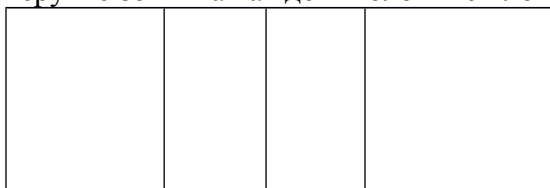
Перерыв \_\_\_\_\_

### Комплексный тест по знанию правил игровых видов спорта (Для преподавателя)

Внимательно читайте вопрос. Отвечайте на вопрос полностью, так как за каждый ответ будет начисляться 1 балл. Если в вопросе 4 подвопроса, значит за него вы можете получить 4 балла максимум. Максимальное количество баллов – 40. Для получения оценки 5 необходимо набрать 34 балла, оценки 4 – 26 баллов, оценки 3 – 18 баллов. Менее 18 баллов - оценка 2.

#### Волейбол

1. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? \_\_\_\_ чел. 6
2. Какова высота сетки у мужчин 1) \_\_\_\_ 245 \_\_\_\_, у женщин 2) \_\_\_\_ 224 \_\_\_\_?
3. Регламент соревнований предполагает розыгрыш из 1) 5 \_ партий до счета 2) \_\_\_\_ 25
4. Размеры волейбольной площадки составляют \_\_\_\_ 18/9 \_\_\_\_
5. Прономеруйте зоны на каждой половине площадки



6. Переход средней линии половиной стопы считается ошибкой? 1) да 2) нет
7. Выход за пределы площадки при подаче считается ошибкой? 1) да 2) нет
8. Сколько времени дается на совершение подачи? \_\_\_\_ 8 сек
9. Выход за пределы площадки во время игры считается ошибкой? 1) да 2) нет
10. Сколько касаний разрешено проводить игрокам команды в розыгрыше?
11. Может ли игрок играть мяч после его касания на блоке? 1) да 2) нет
12. Может ли игрок играть мяч, если он отскакивает от сетки после неудачного приема своего партнера? 1) да 2) нет
13. Охарактеризуйте амплуа игроков:

Либеро \_\_\_\_\_

Связующий \_\_\_\_\_

Доигровщик \_\_\_\_\_

Центральный блокирующий \_\_\_\_\_

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Мяч падает за пределы площадки \_\_\_\_\_

Мяч падает в поле \_\_\_\_\_

Замена \_\_\_\_\_

Перерыв \_\_\_\_\_

Ошибка в расстановке \_\_\_\_\_

#### Баскетбол

1. Продолжительность игры составляет:

1. 2 тайма по 45 минут

2. 4 периода до 25 очков
3. 4 периода по 10 минут
4. 3 периода по 15 минут
5. 4 сета по 20 минут

2. Если основное время игры заканчивается ничейным результатом, то:

1. игра продолжается до первого попадания ("золотой гол")
2. пробиваются штрафные или трехочковые броски
3. обеим командам присуждается ничейный результат
4. игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут
5. игра переносится на следующий день

3. Сколько перерывов можно брать во время игры? 1 в 1-3 периоде, 2 в четвертом периоде и по 1 в дополнительных пятиминутках

4. Сколько замен можно производить за игру? Неограниченно

5. Вес мяча составляет \_\_\_\_ (г): 650

6. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- 1) с игры \_\_\_\_ 2 или 3
- 2) со штрафного броска \_\_\_\_ 1 \_\_\_\_

7. Какие размеры должна иметь баскетбольная площадка?

1. 9м X 18м
2. 20м x 40м
3. 15м x 28м
4. 15м x 30м
5. 30м x 60м

8. Правило трех секунд означает, что:

1. за 3 сек нужно успеть выполнить штрафной бросок
2. за 3 сек нужно успеть выбросить мяч из-за боковой линии
3. игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
4. нельзя вести мяч более 3-х секунд

9. На какой высоте должен находиться верхний край кольца над поверхностью площадки?

1. 2,75 м
2. 2,90 м
3. 3,50 м
4. 3,05 м
5. 4,00 м

10. Сколько игроков от каждой команды находятся на площадке одновременно во время игры?  
\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_

11. Когда происходит смена колец в игре? После 2 периода

12. Сколько времени дается команде на вывод мяча из-за боковой линии? \_\_\_\_ 5 сек

13. 24 секунды дается команде чтобы? \_\_\_\_\_ совершить бросок по кольцу

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Пробежка \_\_\_\_\_

Удар по рукам при броске \_\_\_\_\_

Замена \_\_\_\_\_

Перерыв \_\_\_\_\_