

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной
работе

Д.Ю.Овчинникова
документов
«3 августа» 2022 г.

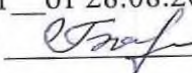


Комплект
контрольно-оценочные средства
по программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО:
39.02.02 Организация сурдокоммуникации

Нижний Новгород

2022 год

Рассмотрена методической
комиссией дисциплин
физической культуры и БЖД
Протокол №_1_ от 28.08.2022 г.
Председатель:  О.Г. Ботезат

Разработчики:

ГБПОУ НГК Преподаватель О.Г. Ботезат

ГБПОУ НГК Преподаватель Н.С. Александрова

ГБПОУ НГК Преподаватель И.Д. Звягин

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения	4
1.1.1. Освоение умения и усвоенные знания.....	5
1.1.2. Общие и профессиональные компетенции.....	8
2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	8
2.1. Организация проведения текущего контроля.	8
2.2. Организация промежуточной аттестации	8
2.2.1. Формы и методы оценивания.....	8
2.2.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	8
3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний учебной дисциплины.....	11
3.1. Критерии оценивания заданий.....	11
3.2. Типовые задания для проведения текущего контроля.....	16
3.3. Задания для проведения зачета для студентов имеющих спец. мед. группу и освобожденных от занятий по дисциплине	17
3.4. Задания для проведения промежуточной аттестации.....	24

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по учебной дисциплине ОГСЭ.04. ОУП.06 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Определить уровень собственного здоровья по тестам
- Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Выполнять упражнения:
 1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 2. Подтягивание на перекладине (юноши);
 3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 4. Прыжки в длину с места;
 5. Бег 100 м;
 6. Бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 7. Тест Купера – 12 минутное передвижение;
 8. Плавание – 50 м (без учета времени).
 9. Бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).
 10. Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности

1.1.1. Освоение умения и усвоенные знания

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Личностных	
<p>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;</p> <p>Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых</p>	<p>Индивидуальные проекты и презентации по физической культуре на темы: «Здоровый образ жизни»; «Закаливание организма»; «Массаж и самомассаж»; «Значение двигательной активности для человека»; «Культура питания»; «Культура здоровья и вредные пристрастия»; «Экологические основы культуры здоровья»; «Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента»; «Организм. Среда. Адаптация»</p> <p>Участие групп в туристических походах,</p>

<p>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;</p> <p>Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>спортивно-массовых мероприятиях</p> <p>Практические занятия по оказанию первой помощи студентам на занятиях физической культурой.</p> <p>Занятия в военно – патриотических клубах, участие в военно – патриотической игре «Зарница»</p>
Метапредметных:	
<p>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;</p> <p>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную</p>	<p>Занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия по видам, кроссовая подготовка.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Применять на практике приемы массажа и самомассажа</p> <p>Участие в соревнованиях:</p>

<p>подготовку;</p> <p>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; элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании, техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p>	<p>«Лыжня России», «Лед Надежды нашей» Первенства НГК, окружных и областных соревнованиях</p> <p>Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Показ дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p>
Предметных:	
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов по видам)</p> <p>выполнять упражнения:</p> <p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>плавание — 50 м (без учета времени);</p> <p>бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p> <p>определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее</p>

2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины соответствует Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБПОУ НГК и учебному плану.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации и проводится с целью оценки качества освоения ППСЗ, дифференцированный зачет.

2.1. Организация проведения текущего контроля.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на ОГСЭ.04 Физическая культура как традиционными, так и инновационными методами: выполнение практических работ, устный опрос, самостоятельная работа, выполнение заданий внеаудиторной самостоятельной работы (создание электронных презентаций, подготовка сообщений, рефератов), тестирование, включая компьютерное.

2.2. Организация промежуточной аттестации

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется на дифференцированном зачете. Аттестация по теоретическим вопросам и практическим заданиям.

2.2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки на промежуточной аттестации служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Умения и знания оцениваются по пятибалльной системе.

2.2.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (умения, знания)	Показатели оценки результатов (следует сформулировать показатели; раскрывается содержание работы)	Форма контроля и оценивания
Умеет:		
1. Определить уровень собственного здоровья по тестам	Определяет уровень собственного здоровья по тесту.... 1. 6-минутный бег 2. Гибкость 3. Прыгучесть 4.Силовая выносливость 5.Ловкость и быстрота	Результаты тестирования, экспертное наблюдение, экспертная оценка

2. Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Составляет и проводит с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Результаты оценивания проведения комплексов упражнений, наблюдение, экспертная оценка
3. Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Составляет комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	Результаты оценивания проведения комплексов упражнений, экспертная оценка
4. Применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Применяет на практике приемы массажа и самомассажа.	Результаты оценивания, наблюдения и проведения на практике приёмов массажа и самомассажа, экспертная оценка
5. Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знает основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Результаты оценивания, наблюдения при занятиях физическими упражнениями
6. Выполнять упражнения	Выполняет упражнения общеразвивающие и общего воздействия	Наблюдение, экспертная оценка

3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний учебной дисциплины

3.1. Критерии оценивания заданий

Легкая атлетика

Виды бега		<u>Оценки</u>		
		«5»	«4»	«3»
100м	юноши	14,2	14,5	15,0
	девушки	16,7	17,5	18,5

200м	юноши	29,5	31,5	33,5
	девушки	37,5	39,5	42,5
300м	юноши	53,0	58,0	1,03
	девушки	1,06	1,11	1,16
500м	юноши	1,37	1,42	1,53
	девушки	2,05	2,12	2,25
1000м	юноши	3,37	3,47	4,07
	девушки	4,55	5,05	5,25
3000м	юноши	13,30	14,30	15,00
2000м	девушки	11,20	11,40	12,40
1500м	девушки	9,10	9,40	10,10
12мин.	юноши	59	51	47
	девушки	38	35	30

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Упражнения	Оценки				Примечания
		!	«5»	«4»	«3»	
1	Ведение мяча « змейкой»	Ю Д				2×15 м (сек), оценивается техника выполнения .
2	Штрафной бросок (количество раз).	Ю Д	10	8	6	Учитывается техника выполнения, количество.
3	Бросок с 2х шагов после ведения	Ю Д	5	4	3	Количество попаданий
4	Передача мяча в стену	Ю Д				Выполняется на время – 30(сек)

5	Передача мяча на месте и в движении	Ю Д				Выполняется в парах, X ----- -X оценивается техника выполнения
6	Правила игры в баскетбол	Ю Д				Правила судейства

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ п/п	Упражнения	Оценки				Примечания
		!	«5»	«4»	«3»	
1	Подача (количество раз).	Ю Д	4 3	3 2	2 1	Из пяти подач.
2	Верхняя передача над собой (количество раз).	Ю Д	15 10	12 8	8 6	Выполняется не выходя из круга Д-3м 60см. Высота передачи 2 м.
3	Нижняя передача у стены (количество раз).	Ю Д	12 8	10 6	8 4	Расстояние от стены не менее 2 м.
4	Передачи в движении через сетку по всей длине площадки.	Ю Д				Выполняется в парах. Оценивается техника приема и передачи, техника перемещения, выбора места, точность передачи.

5	Правила игры в волейбол	Ю Д				Правила судейства
---	-------------------------	--------	--	--	--	-------------------

Силовая подготовка ЮНОШИ

№ п.п	Вид силовой подготовки	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание	12	10	8
2	Поднимание ног к перекладине	12	10	8
3	Прыжки через скакалку(30 сек.)	36	32	28
4	Отжимание от пола	35	30	25
5	Пресс на гимнастическом мате 1 мин.	53	47	44
6	Приседания на одной ноге «пистолетик»	12	10	8

Силовая подготовка ДЕВУШКИ

№ п.п	Вид сил./подготовки	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1	Пресс за 5 мин. руки за головой	35	30	25
2	Отжимание от скамейки	12	10	8
3	Приседания в минуту	45	40	35
4	Поднимание ног на гимнастическом мате	18	16	14

5		Прыжки через скакалку (30 сек.)		40	35	30
---	--	---------------------------------	--	----	----	----

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО БАДМИНТОНУ

№ п/п	Упражнения	Оценки				Примечания
		!	«5»	«4»	«3»	
1	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	Ю Д				Оценивается техника выполнения.
2	Подача короткая и высоко-далекая	Ю Д	10	8	6	Выполняется количество подач.
3	Правила игры в бадминтон	Ю Д				Правила судейства.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№ п/п	Упражнения	Оценки				Примечания
		!	«5»	«4»	«3»	
1	Жонглирование внутренней и внешней стороной ракетки	Ю Д	20	18	16	Сохранять правильный хват ракетки. Высота отскока мяча 50 см. Кол-во выполнения .
2	Накат мяча справа, слева	Ю Д	10	8	6	Сохранять игровую стойку. Кол-во выполнения.

3	Подача мяча прямым ударом справа, слева	Ю Д	10	8	6	Учитывается техника выполнения.
4	Правила игры в настольный теннис	Ю Д				Правила судейства.

3.2. Типовые задания для проведения текущего контроля

Обязательные

для определения и оценки уровня физической подготовленности
(контрольные задания)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег. 30, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	5,0	5,3	5,7
			17	4,3	5,0-4,7	5,2			
2	Координационные	Челночный бег 3-10м, с	16	7,3 и выше	8,0- 7,7	8,2 и ниже	9,0- 8,4	10,0- 9,7	10,3
			17	7,2	7,9-7,5	8,1			
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	185	170	155
			17	240	205- 220	190			
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и выше	1300 и выше	1200	1100
			17	1500	1300- 1400	1100	1300		

5	Бег	3000 м (мин, с)		11,00	13,00	б/вр	12,30	14,0	б/вр
6		Силовой тест подтягивание на перекладине		15	13	11			
7		Силовой тест подтягивание на низкой перекладине					14	12	10
8		Поднимание ног в висе до касания перекладины		7	5	3			
9		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		40	35	30	12	10	8
10		Прыжки со скакалкой за 1 минуту		140	130	120	140	120	110

3.3. Задания для проведения зачета для студентов имеющих спец. мед. группу и освобожденных от занятий по дисциплине

Форма зачета:

2 -4 курс – кроссворд (I семестр) 20 слов, тестирование (II семестр).

«5»-ответы на вопросы по кроссворду 5 из5

«4»- ответы на вопросы по кроссворду 4 из5

«3»- ответы на вопросы по кроссворду 3 из5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1.Какова характерная особенность бега, отличающая его от ходьбы?

- а) скорость передвижения;
- б) длина шага;
- в) сила отталкивания;
- г) наличие фазы полёта.

2. Какого характера бег на дистанции 400 м?

- а) средней дистанции;
- б) короткой дистанции;
- в) стайерская дистанция;
- г) спринтерская дистанция.

3. На каких дистанциях в легкой атлетике старт даётся в начале виража и по отдельным дорожкам?

- а) 600, 800, 1000, 1500 м;
- б) 400, 600, 800, 1000 м;
- в) 200, 400, 600, 800, 1000 м;
- г) 200, 400, 600, 800, 1000, 1500 м.

4. Какие способы прыжков в длину существуют?

- а) Согнув ноги, прогнувшись;
- б) Согнув ноги, прогнувшись, «ножницы»;
- в) Согнув ноги, прогнувшись, пережат, «ножницы»;
- г) Согнув ноги, «волна», пережат.

5. Какова зона передачи эстафетной палочки в эстафетном беге?

- а) 40 м;
- б) 20 м;
- в) 10 м;
- г) 30 м.

6. Какие дистанции барьерного бега существуют?

- а) 110, 400 м;
- б) 100, 110, 400 м;
- в) 100, 110, 200, 400 м;
- г) 100, 110, 200, 210 м;

7. Бег на средние и длинные дистанции относится к упражнениям на:

- а) развитие быстроты;
- б) развитие выносливости;
- в) развитие скоростно-силовой выносливости;
- г) развитие чувства равномерности бега на дистанции.

8. На каких дистанциях бег проходит по отдельным дорожкам?

- а) 60, 100, 200, 300 м
- б) 60, 100, 200, 400 м
- в) 60, 100, 200 м
- г) 60, 100, 200, 400, 600 м.

9. Кроссовый бег – это:

- а) бег по пересеченной местности;
- б) бег с препятствиями;

- в) бег на длинные дистанции;
- г) бег на местности.

10. Какие способы прыжков в высоту существуют?

- а) перешагивание, «ножницы», перекат
- б) «ножницы», перекат, «фосбери-флоп», прогнувшись
- в)** перекат, «волна», перекидной, «фосбери-флоп», перешагивание
- г) перешагивание, перекидной, «фосбери-флоп», перекат

БАСКЕТБОЛ

1. Цель игры:

- а)** забросить максимальное количество мячей в корзину соперника
- б) забросить мяч в ближнюю корзину наибольшее количество раз в установленное правилами время
- в) как можно меньше пропустить мячей в свою корзину
- г) как можно больше пропустить мячей в корзину соперника

2. Игра начинается в центральном круге с разыгрывания мяча – он называется:

- а) свободный бросок
- б) обоюдный бросок
- в)** спорный бросок
- г) штрафной бросок

3. Выпиши, что является нарушением ведения:

двойное ведение, пронос, проброс, прыжок с мячом, поочередное ведение, авсайт, буллит, пробежка, блок-шот

4. Из скольких периодов состоит игра и общее ее время:

- а) 2х20мин. – 40мин.
- б) 4х12мин. – 48мин.
- в)** 4х10мин. – 40мин.
- г) 2х15мин. – 30мин.

5. Сколько игроков каждой команды должны находиться на площадке?

- а) 6 человек
- б)** 5 человек
- в) 7 человек
- г) 4 человек

6. Средняя линия, для чего она проводится?

- а) делит площадку пополам
- б)** делит площадку на зоны нападения и защиты
- в) делит площадку на свою и чужую

7. Когда мяч вводится в игру из-за лицевой и боковой линий?

- а) заброшен в корзину

- б)** когда мяч заброшен в корзину или ушел в аут за лицевую линию – из-за лицевой линии, остальные нарушения – из-за боковой линии
- в) совершена ошибка
- г) нарушение правил

8. Допиши цену заброшенного мяча:

- за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается...(1)
- за мяч, заброшенный с игры, засчитывается...(2)
- за мяч, заброшенный из 3х очковой зоны, засчитывается...(3)

9. Сколько секунд игрок, не владеющий мячом, может находиться в трапеции (области штрафного броска), команда которого находится в нападении:

- а) 5 секунд
- б) 8 секунд
- в)** 3 секунды
- г) 24 секунды

10. Сколько времени даётся игроку на вбрасывание из-за боковой, лицевой линий:

- а)** 5 секунд
- б) 3 секунды
- в) 6 секунд
- г) 8 секунд

11. Попытка броска по корзине должна быть реализована командой в течение:

- а) 30 секунд
- б) 8 секунд
- в)** 24 секунды
- г) 25 секунд

12. Штрафной бросок назначается:

- а) за нарушение правил
- б) за фол
- в)** за фол при броске
- г) за гол

13. За какое количество фолов игрок удаляется с площадки?

- а) за 7 фолов
- б) за 4 фолы
- в) за 5 фолов
- г)** за 5 фолов или за 2 технических фолы

14. Если счет ничейный, то назначается:

- а)** дополнительный период
- б) штрафные броски

- в) счет остается ничейный
- г) дополнительная партия

БАДМИНТОН

1. Сущность игры в бадминтон?

- а)** перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки;
- б)** перебивание волана на противоположную сторону, не давая ему упасть на площадку;
- в) игра двух участников ракетками с воланом;
- г) как средство всестороннего физического развития; оздоровительного.

2. Техника игры складывается из ...

- а) бега и ударов по волану;
- б)** стойки, перемещений и перебивания волана;
- в)** правильной хватки ракетки, перемещений, ударов по волану;

3. Поддачи различают...

- а) верхние, нижние;
- б)** короткие, плоские, высокие;
- в) слабые, сильные и средние.

4. По характеру полета волана удары делят на:

- а) сверху и снизу.;
- б)** высокие, нападающие, плоские, короткие.;
- в) справа, слева.

5. Из чего состоит тактика игры в бадминтон?

- а) из технических приемов;
- б)** из атакующих и защитных действий;
- в) из подач и нападающих ударов.

6. Как ведется счет в игре бадминтон?

- а) до 15 - 5 геймов
- б)** до 21 - 3 гейма
- в)** до 21 (разницей в два очка) – 3 гейма
- г) до 11 - 3 гейма

7. Как осуществляется подача и прием?

- а) с любой точки площадки;
- б)** подающий и принимающий игрок должны находиться на своих расположенных по диагонали полях подачи, не наступая на линии и сходя с места во время удара;
- в) подающий игрок должен находиться за линией зоны подачи принимающий на любой точке площадки.

8. Как называется площадка для игры в бадминтон?

- а) игровое поле;
- б) площадка для бадминтона;
- в) корт**
- г) сектор.

9. Какие матчи-встречи проходят в бадминтоне?

- а) одиночные;
- б) парные;
- в) одиночные и парные;**
- г) командные.

10. Последовательность передач:

- а) если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, затем она подает с другой половины поля;**
- б) подачи осуществляются поочередно;
- в) по две подачи поочередно.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Классификация техники игры в волейбол.

- а) техника нападения
- б) техника передач и приемов
- в) техника нападения и защиты**
- г) техника подач, приемов, передач

2. Какие различают стойки в волейболе?

- а) основная, высокая, низкая
- б) средняя, низкая, высокая**
- в) статическая, динамическая
- г) высокая, статическая, динамическая

3. Какие существуют виды блокирования:

- а) подвижный и неподвижный
- б) одиночный и групповой
- в) высокий и над сеткой

4. Продолжительность игры:

- а) 2 x 20 минут;
- б) 3 x 15 минут;
- в) до 25 очков;**
- г) до 15 очков.

5. Какие различают передачи по направлению относительно нападающего?

- а) вперед, над собой, назад**

б) длинные, короткие, укороченные.

в) низкие, средние, высокие.

г) близкие, отдаленные

6. Подача – это:

а) технический прием в атаке, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника

б) технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника

в) технический прием, которым мяч вводится в игру

г) технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников

7. Какие различают передачи по длине передачи?

а) вперед, над собой, назад

б) длинные, короткие, укороченные

в) низкие, средние, высокие.

г) близкие, отдаленные

8. Какие существуют разновидности нападающего удара?

а) прямой нападающий удар, боковой нападающий удар

б) верхний нападающий удар, нижний нападающий удар

в) нападающий удар справа, нападающий удар слева

г) нападающий удар в прыжке с места, нападающий удар с разбега

9. Можно ли играть ногой в волейболе?

а) нет

б) да

в) да, только на своей половине

г) да, любой частью тела

10. Для направления мяча на сторону соперника во время игры каждая команда имеет право:

а) на два удара (передачи)

б) на четыре удара (передачи)

в) на пять ударов (передач)

г) на три удара (передачи)

11. Что относится к технике нападения?

а) прием, блокирование

б) передача, подача, нападающий удар

в) передача, блокирование, подача

г) блокирование, нападающий удар, подача

12. Что относится к технике защиты?

- а) прием, блокирования
- б) передача, подача, нападающий удар
- в) прием, подача, передача
- г) блокирование, подача, передача

Критерии оценивания заданий

«5» - 7 и более правильных ответов из 10;

«4» - 6 правильных ответов из 10;

«3» - 5 правильных ответов из 10.

3.4. Задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится по накопительной системе:

1. Оценивается совокупность практических занятий.
2. Оцениваются нормативные требования по разделам.
3. Оцениваются тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.