Государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Методические рекомендации
по внеаудиторной самостоятельной работе
по учебной дисциплине
ОУД.06 Физическая культура
по профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

2020г

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии естественнонаучных
дисциплин протокол №1 от «31» августа 2020 г.
Председатель МК
_____ Т.Л. Тюрикова

Утверждаю
Заместитель директора
_____ Л.И.Петрова

Рабочая тетрадь по физической культуре разработана с учетом Положения об организации образовательной деятельности студентов, обучающихся по индивидуальному учебному плану.

Данное методическое пособие можно использовать также в качестве контрольно-оценочного средства при проведении текущего контроля по физической культуре для оценки достижений студентов, освобождённых от физической нагрузки, отнесённых к специальной медицинской группе (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Составитель:
Некрасов Д.С., преподаватель физической культуры

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ф.И.О. СТУДЕНТА_____

ГРУППА_____

2020г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение.	5
2.	Методические рекомендации и общие сведения по организации самостоятельной работы обучающихся.	6
3.	Задания для изучения и выполнения теоретических заданий.	7
	Раздел 1. Здоровый образ жизни.	7
	Раздел 2. Олимпийское движение.	13
	Раздел 3. Лёгкая атлетика.	19
	Раздел 4. Гимнастика.	27
	Раздел 5. Лыжная подготовка.	31
	Раздел 6. Спортивные игры.	39
	Баскетбол	39
	Волейбол.	46
	Настольный теннис.	53
	Раздел 7. ППФП	57
	Раздел 8. Контроль.	76
4.	Литература.	102

1. ВВЕДЕНИЕ.

Физическое воспитание в учреждениях среднего профессионального образования является частью обучения и воспитания квалифицированных рабочих кадров. Рабочая тетрадь содержит учебные задания по физической культуре для теоретических и самостоятельных занятий.

Тематика заданий соответствует содержанию и составлена в соответствии с требованиями ФГОС к уровню подготовки выпускников среднего звена по всем специальностям СПО, предназначена для студентов 1 курса, изучающих физическую культуру. Правильное и чёткое заполнение рабочей тетради способствует систематизации знаний обучающихся по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей студентов, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.
- Предметные результаты характеризуют опыт студентов в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Уметь

- в полной мере использовать восстановительные и реабилитационные мероприятия в процессе занятий по физической культуре;
- соблюдать правила здорового образа жизни, планировать мероприятия индивидуальной физической подготовки;
- соблюдать основные положения по профилактике асоциального поведения, табакокурения, алкоголизма и наркомании.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма
- выполнять технически правильно, элементы техники спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проходить дистанцию на лыжах.

Знать

- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- правила безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке, ППФП;
- правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю их развития;
- основные элементы техники изучаемых двигательных действий.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Цель самостоятельной работы - оптимальное усвоение студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
-постановка и решение познавательных задач;
-развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объему и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний и умений;
-развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля его эффективностью.

Организация самостоятельной работы.

1.Изучение основных тем заданий
2. Сбор и изучение информации.
3.Отображение информации в требуемой форме.
4.Консультация у преподавателя.
5. Оформление работы.
6.Представление работы на оценку преподавателем.

Методические рекомендации

1.Перед началом самостоятельной работы студентам следует, внимательно прочитать и изучить содержание основных тем заданий.
2.Студенты должны ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.
3. Студенты подбирают необходимую литературу, получая консультации преподавателя.
4. Студенты после выполнения теоретической части разделов выполняют задание по тестированию в разделе контроль.
5.Студенты выполняют задания самостоятельной работы и сдают выполненные работы преподавателю.
6. Все ответы студенты заносят разборчивым почерком.

3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

1. Деятельность сердечно - сосудистой системы. Проба Руфье.

После 5 минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 секунд (Р1), затем в течение 45 секунд выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 секунд (Р2) и последние 15 секунд (Р3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\frac{4 \cdot [P1+P2+P3] - 200}{10}$$

Если результат, т.е. «Индекс Руфье» получился:

Менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо», (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно», (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – « плохо», (сердечная недостаточность сильной степени).

2. Составить свой режим дня.

3. Заполни таблицу.

возраст	вес	рост	пульс за 1 мин. в покое	пульс за 1 мин после 30 приседаний	Задержка дыхания

4. **В чём заключаются основные положения личной гигиены?**

5. **Каковы правила ухода за телом?**

6. **Как предупредить простудные заболевания?**

7. **В чём вред курения, алкоголя и наркотиков?**

8. **В чём заключается сущность закаливания? Виды закаливания.**

9. **Какие правила следует соблюдать при закаливании?**

10. Составить таблицу признаков и степени утомления при занятиях физическими упражнениями.

Признаки утомления	Степень утомления.		
	Небольшая.	Средняя.	Недопустимая.
Окраска кожи, лица.			
Потливость.			
Дыхание.			
Движения.			
Внимание.			
Самочувствие.			

11. Дайте определение следующим понятиям:

«Физическая культура».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

«Физическое воспитание»

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

«Физическое совершенство»

_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____

12. Составить комплекс упражнений утренней зарядки, пользуясь таблицей.

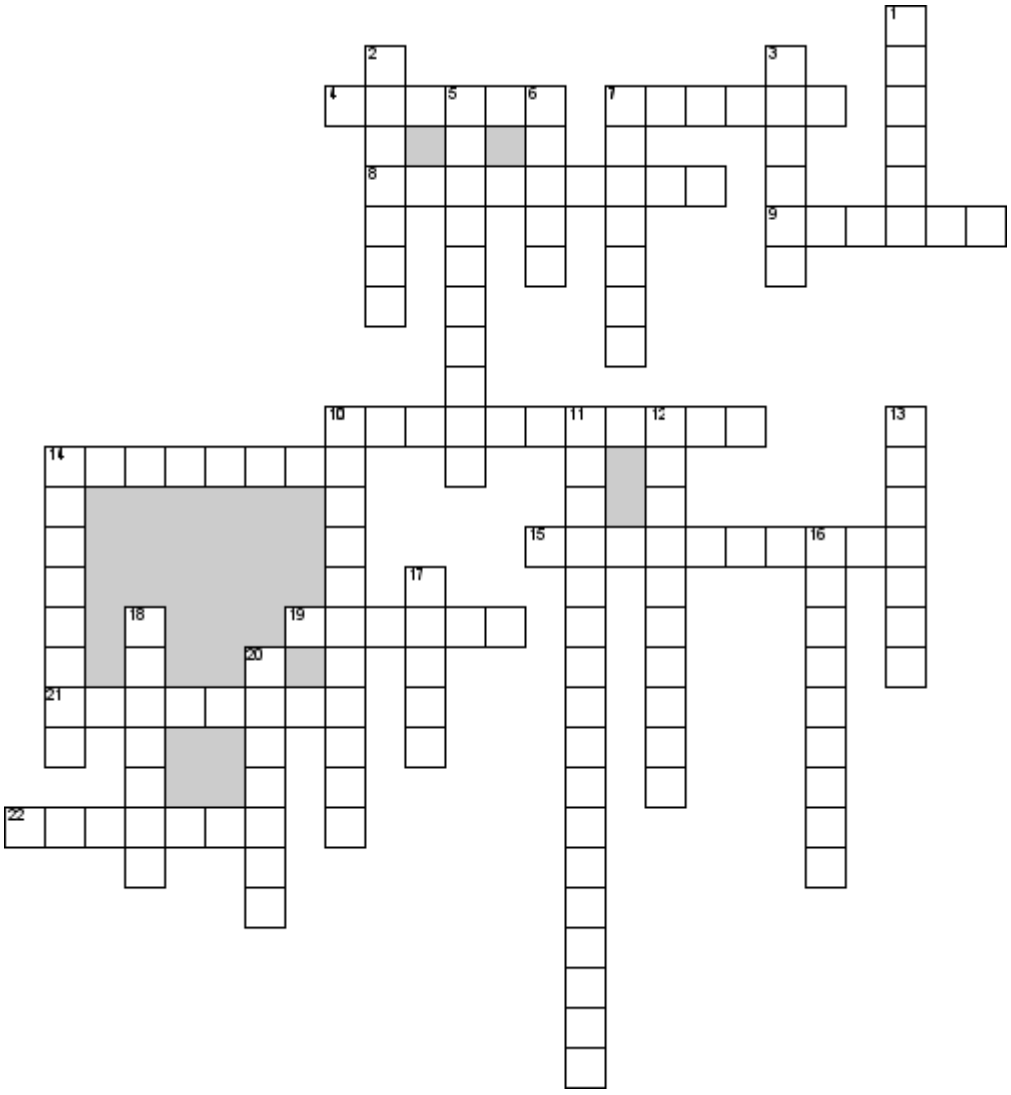
Типовой план зарядки

Группа упражнений	**Основные воздействия на организм**	**Особенности выполнения упражнений**
Легкий бег трусцой или ходьба с растиранием ладонями кожи тела	Умеренное оживление деятельности организма ,вызывающее потребность в углубленном дыхании. общее разогревание	Бег короткими шагами без напряжений с последовательным растиранием груди ,живота ,рук поясницы, спины и ног
Упражнение в потягивании	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с углубленным дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	Темп медленный. При потягивании -вдох, при возвращение в исходное положение – полный выдох
Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног, улучшение кровообращения	Темп медленный .Рекомендуется совмещать с движениями руки или туловища, что способствует лучшему кровообращению
Упражнения для мышц спины и живота	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пресса	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не следует допускать задержки дыхания.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы руки плечевого пояса(встряхивать руки, наклоняясь вперед опустить и расслабить руки)
Упражнения для боковых мышц туловища	Укрепление боковых мышц туловища, улучшение деятельности органов брюшной полости	Темп медленный или средний, дыхание равномерное, не следует допускать натуживания.
Маховые движения рук и ног	Увеличение подвижности в суставах, усиление	Темп средний и ускоренный ,максимальная амплитуда

	кровообращения и дыхания	движения.
Прыжки или бег	Повышение общего обмена веществ в организме, укрепление мышц и суставов ног	Темп средний и быстрый .Дышать равномерно, остерегаясь как задержек дыхания ,так и чрезмерного его учащения.
Заключительные упражнения	Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения	Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания за счет его углубления.

Комплекс упражнений

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.



По горизонтали

4. Маленький, горький, луку брат
7. Верхняя одежда для холодной погоды
8. Прибор для измерения температуры воздуха
9. исследования указанной дисциплины является физическая культура и спорт как общественные явления.
10. Навязчивое желание употребления некоторых веществ (алкоголь, никотин, марихуана) или участия в определенной деятельности (игры, шопинг).
14. Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности.
15. Относительносамостоятельная научная дисциплина — тесно связана со многимидругими социальными науками и находится с ними в сложныхвзаимоотношениях
19. Тяжёлое смертельное заболевание печени.
21. Явление чрезвычайно многообразное как по харак-теру, так и по формам своего выражения и функционирования
22. Алкалоид, находящийся в листьях различных видов табака.

По вертикали

1. Один костер весь мир согревает
2. Медицинская фотография
3. Название спирта, который входит в состав алкогольных напитков.
5. Заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

6. Ее сдают на анализы
7. исследования определяют взаимосвязь физической культуры и спорта с другими социальными явлениями.
10. один из видов профилактики заболеваний
11. функция социологии физической культуры испорта состоит в формировании общественного сознания по отно-шению к ценностному содержанию физической культуры и спорта,в распространении знаний о данном социальном феномене
12. совокупность общественных отношений дан-ного общества, интегрированная в процессе совместной деятель-ности (взаимодействие) индивидами или группами индивидов вконкретных условиях места и времени
13. помогает избавиться от сонливости
14. Ее ставят, чтобы не заболеть
16. Прибор для измерения температуры тела
17. На прогулке не забудь. Закрывать от ветра…
18. В него попадает вся пища для переваривания
20. Вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов.

РАЗДЕЛ 2. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.

1. Родина Олимпийских игр._____

2. Основоположник современных Олимпийских игр._____

3. Расшифруйте МОК _____

4. Символ Олимпийских игр. _____

5. Девиз Олимпийских игр. _____

6. Ритуал проведения Игр (в порядке их проведения):

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Места проведения Олимпийских игр.

_____
_____

8. Олимпийские виды спорта:
Летние

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Зимние

_____
_____
_____
_____
_____
_____

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. Олимпийские виды спорта.

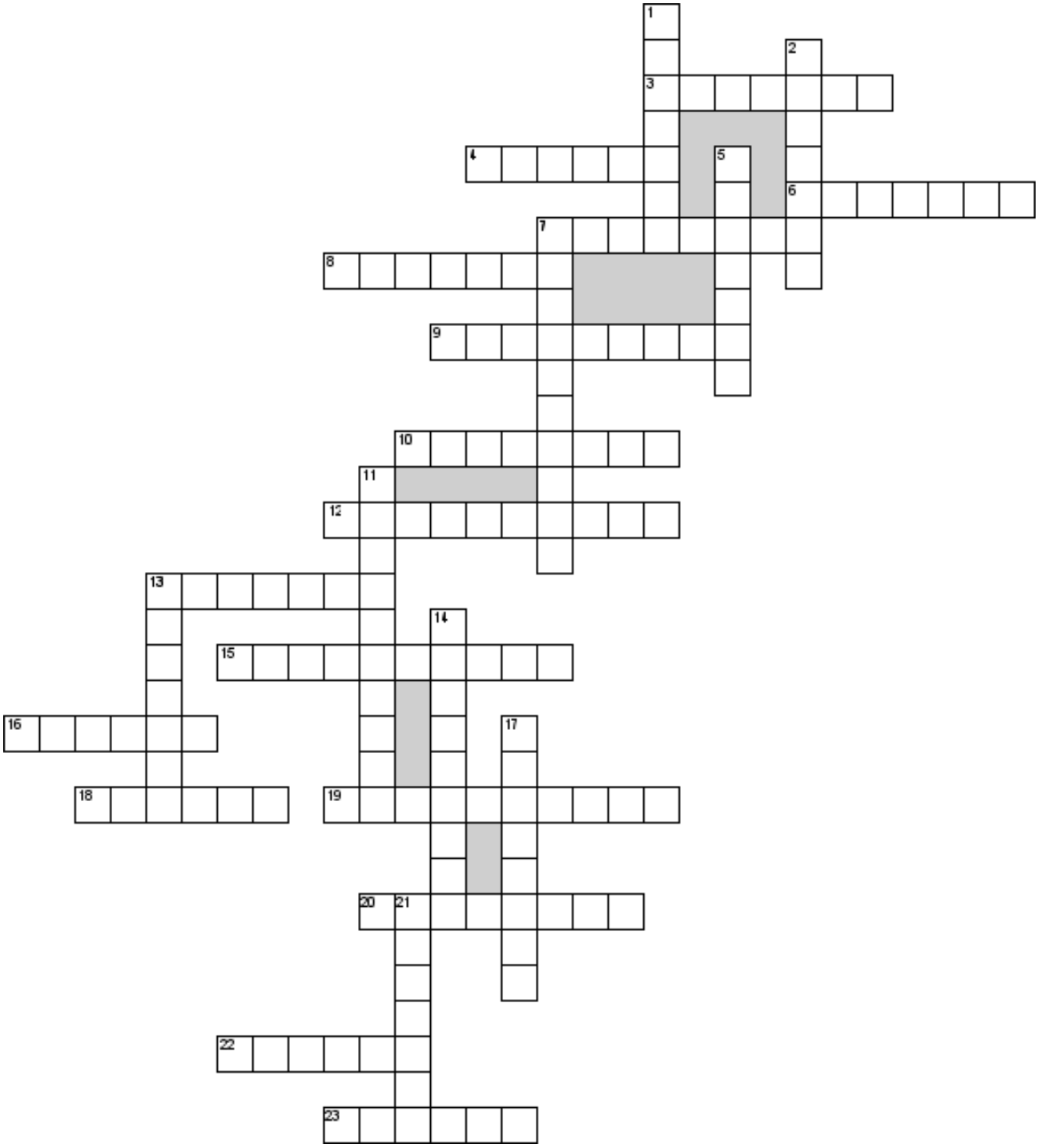
По горизонтали

3. В этом югославском городе олимпийские игры прошли в 1984 году
4. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника
6. Зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки
7. Этот украинский спортсмен, выступавший за сборную снг на играх 1992, стал олимпийским чемпионом по фигурному катанию
8. Биатлонист из фрг, олимпийский чемпион1984
9. Спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить руками мяч в корзину соперника
10. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист
12. Так называли победителя игр в древней греции
13. Эта россиянка завоевала золотые олимпийские медали сразу в двух видах спорта: лыжных гонках и биатлоне
15. В каком олимпийском виде спорта используется сабля?
16. Родина олимпийских игр
18. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротами
19. Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках
20. Российская лыжница, двукратная чемпионка олимпиады в нагано
22. Штрафной бросок в хоккее, серия которых иногда может решить исход игры
23. Вид спорта, в котором две команды стараются поразить твёрдым, круглым мячом или шайбой цель — ворота противника, используя клюшки

По вертикали

1. Этот горнолыжный курорт недалеко от ванкувера стал одной из главных арен олимпиады 2010
2. Командная спортивная игра с мячом и битой

5. Немецкая биатлонистка, двукратная чемпионка олимпиады в солт-лейк-сити
7. Этот российский лыжник, олимпийский чемпион, нес флаг сборной на открытии игр в 1988, 1998 и 2002 годах, а всего участвовал в пяти олимпиадах
11. Так называли судей и распорядителей игр в древней греции
13. Эта выдающаяся советская фигуристка завоевала золото на трех олимпиадах подряд
14. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток
17. Хорватская горнолыжница, завоевавшая сразу три золотые медали на одной олимпиаде (2002 г.)
21. Эта командная игра на льду родом из германии, напоминающая керлинг, включалась в программу белых олимпиад 1936 и 1964 годах.



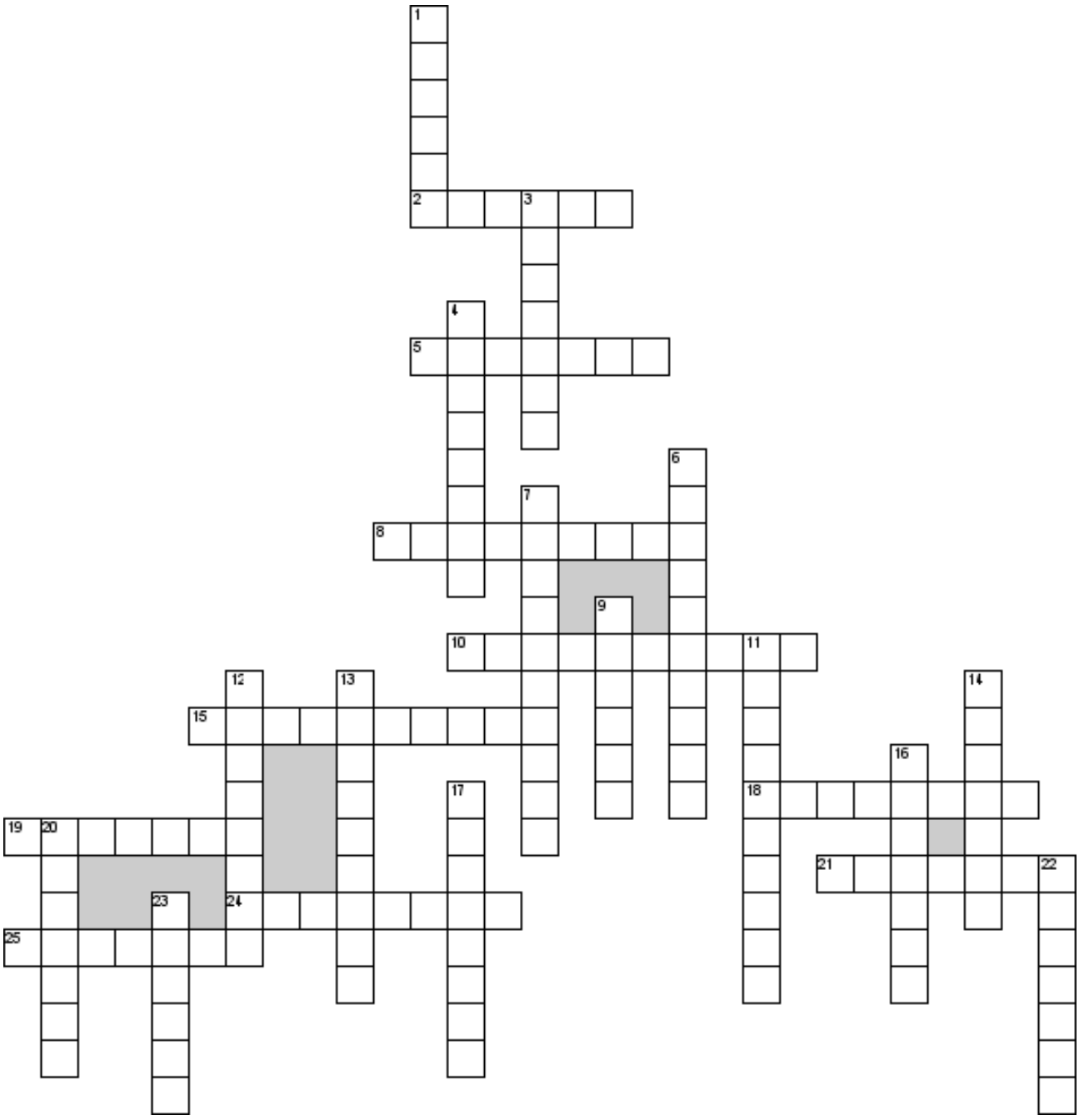
2. Олимпийские виды спорта.

По горизонтали

2. Олимпийская награда
5. Зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки
8. Спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить руками мяч в корзину соперника
10. Этот российский лыжник, олимпийский чемпион, нес флаг сборной на открытии игр в 1988, 1998 и 2002 годах, а всего участвовал в пяти олимпиадах
15. Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках
18. Этот украинский спортсмен, выступавший за сборную снг на играх 1992, стал олимпийским чемпионом по фигурному катанию
19. В этом югославском городе олимпийские игры прошли в 1984 году
21. Этот горнолыжный курорт недалеко от ванкувера стал одной из главных арен олимпиады 2010
24. Хорватская горнолыжница, завоевавшая сразу три золотые медали на одной олимпиаде (2002 г.)
25. Эта россиянка завоевала золотые олимпийские медали сразу в двух видах спорта: лыжных гонках и биатлоне

По вертикали

1. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротами
3. Эта командная игра на льду родом из германии, напоминающая керлинг, включалась в программу белых олимпиад 1936 и 1964 годах
4. Танцор на коньках
6. Так называли судей и распорядителей игр в древней греции
7. Система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов
9. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника
11. Так называли победителя игр в древней греции
12. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биотлонист
13. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток
14. Немецкая биатлонистка, двукратная чемпионка олимпиады в Солт-Лейк-Сити
16. Командная спортивная игра с мячом и битой
17. Российская лыжница, двукратная чемпионка олимпиады в нагано
20. Биатлонист из фрг, олимпийский чемпион1984
22. Эта выдающаяся советская фигуристка завоевала золото на трех олимпиадах подряд
23. Каких птиц принято выпускать на открытии олимпийских игр



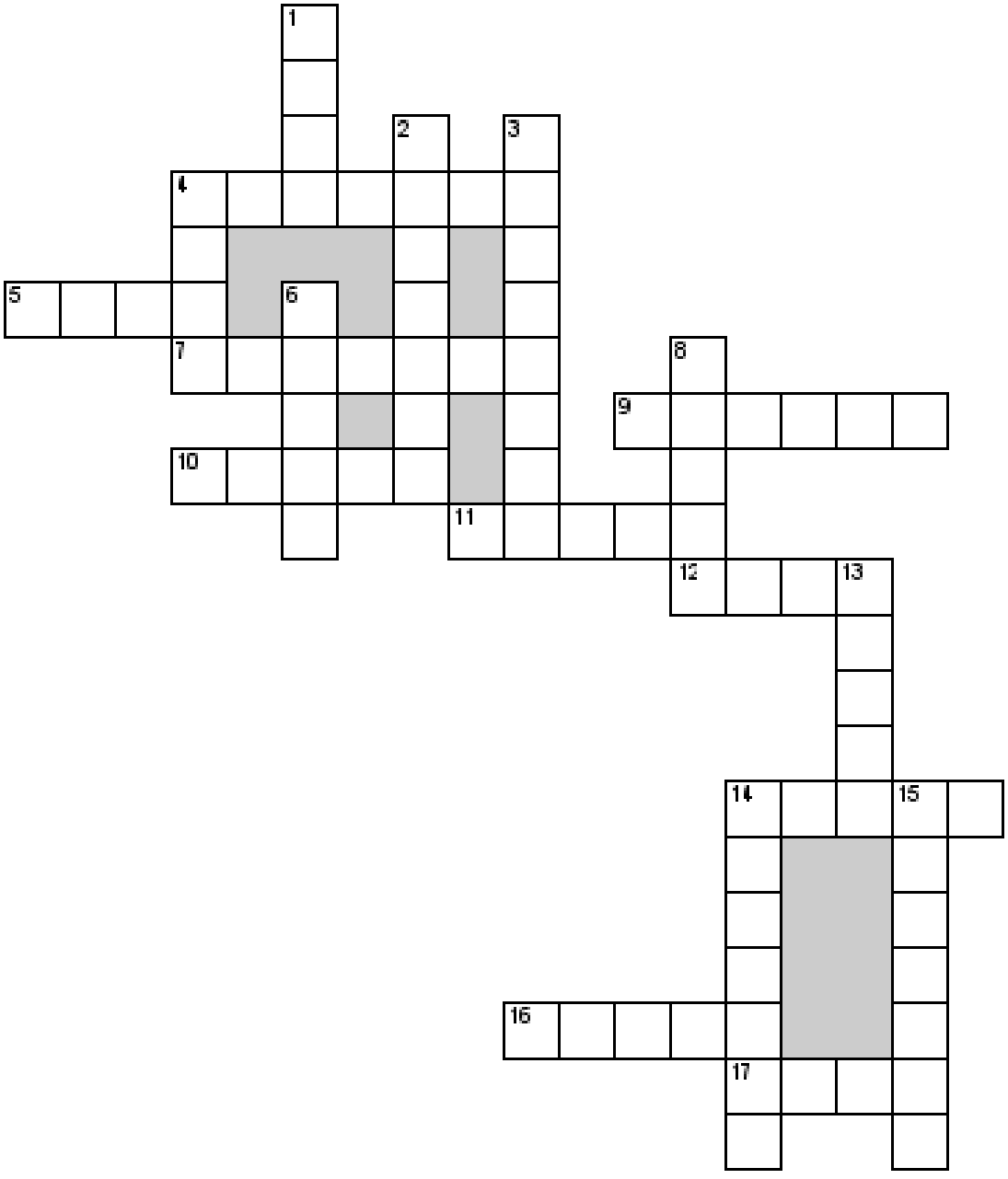
3. Имена талисманов Олимпиад.

По горизонтали

4. Снеговик - талисман Олимпиады в Инсбруке (1976)
5. Льдинка - талисман Олимпиады в Турине (2006)
7. Мифический индейский персонаж - талисман Олимпиады в Ванкувере (2010)
9. Зайчик - талисман Олимпиады в солт-лейк-сити (2002)
10. Мальчик - талисман Олимпиады в Лиллехаммере (1994)
11. Медвежонок (брат) - один из талисманов Олимпиады в Калгари (1988)
12. Медведь - талисман Олимпиады в солт-лейк-сити (2002)
14. Один из четырех снежных совят - талисманов Олимпиады в Нагано (1998)
16. Небольшой пушистый зверь с длинными ушами - талисман Олимпиады в Сочи (2014)
17. Енот - талисман Олимпиады в лейк-плэсиде (1980)

По вертикали

1. Снежок - талисман Олимпиады в Турине (2006)
2. Медвежонок - талисман Олимпиады в Саппоро (1972)
3. Талисман Паралимпийских игр в Сочи (2014) - прилетел с ледяной планеты
4. Человечек - полуофициальный талисман Олимпиады в Гренобле (1968)
6. Волчок - талисман Олимпиады в Сараево (1984)
8. Гномик - талисман игр в Альбервилле (1992)
13. Талисман Паралимпийских игр в Сочи (2014) - прилетел с самой жаркой планеты
14. Хищное млекопитающее семейства кошачьих - талисман Олимпиады в Сочи (2014)
15. Девочка - талисман Олимпиады в Лиллехаммере (1994)



РАЗДЕЛ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

1. Лёгкая атлетика это:

2. Победителем лёгкоатлетических соревнований считается:

3. Что развивает лёгкая атлетика?

4. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику?

5. Дать характеристику техники бега.

6. Какая разница между высоким и низким стартами?

7. Бег на короткие дистанции условно делится на четыре последовательные части (фазы): положение бегуна на старте и старт (начало бега), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Описать все фазы бега на короткие дистанции.

Положение бегуна на старте и старт

Стартовый разгон

Бег по дистанции

Финиширование

8. Техника бега на средние дистанции .

Бег на средние дистанции условно делится на три фазы: Старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Описать фазы бега на средние дистанции

Старт и стартовый разгон

Бег по дистанции

Финиширование

9. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.

10. Дать характеристику одного из способов прыжка в высоту.

11. Составить комплекс специальных упражнений для овладения техникой прыжков в высоту.

12. Дать характеристику одного из способов прыжка в длину.

13. Условно прыжок в длину можно разделить на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление. Описать каждую фазу техники прыжка в длину.

Разбег

Отталкивание

Полет

Приземление

14. Составить комплекс специальных упражнений для овладения техникой прыжков в длину.

15. Укажите способ держания гранаты.

16. От чего зависит дальность полёта гранаты?

17. Укажите способы отведения гранаты. Какой способ наиболее эффективен и почему?

18. Условно метание гранаты можно разделить на четыре основные части: Исходное положение перед разбегом, разбег, финальное усилие, торможение после броска. Описать все фазы метания гранаты с разбега.

Исходное положение

Разбег состоит из двух частей

1- предварительная_____

2-заключительная _____

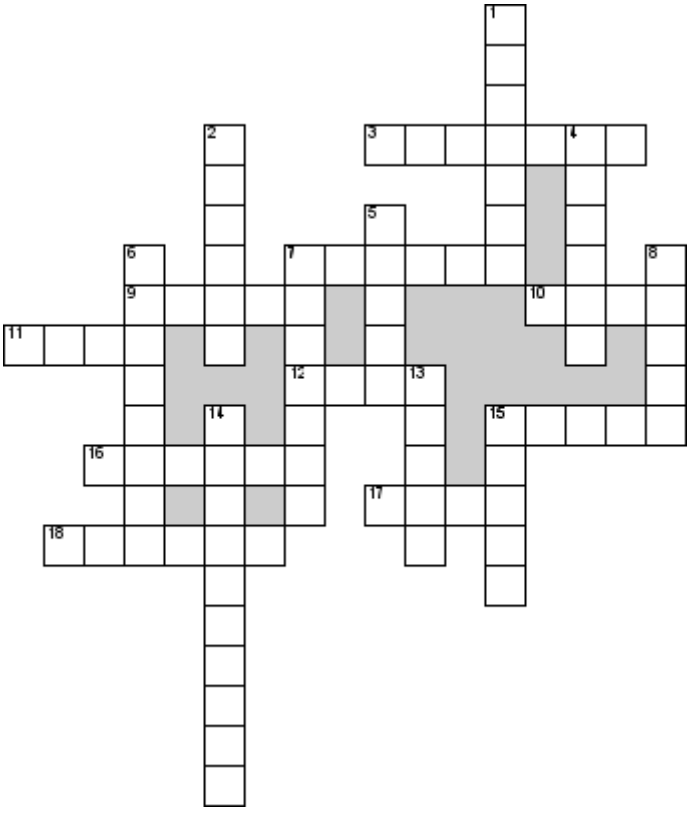
Финальное усилие_____

Торможение после броска_____

15. Перечислите упражнения для овладения техникой метания.

16. Перечислите российских спортсменов-лёгкоатлетов. (фамилия-вид)

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.



По горизонтали

3. Советский легкоатлет (прыжки в высоту), заслуженный мастер спорта ссср, установил 6 рекордов мира
7. Гонки на короткое расстояние
9. Резкое кратковременное увеличение скорости движения, рывок
10. Выдающийся спринтер с Ямайки, трёхкратный олимпийский чемпион
11. Снаряд для прыжков в высоту
12. Спортивный снаряд в виде плоского круга
15. Спортивный снаряд для метания (ядро на тросе с ручкой)
16. Из какого материала делали первые шесты для прыжков с шестом
17. Торжественная песня, открывающая соревнования
18. Барьер при прыжках в высоту

По вертикали

1. Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой
2. Спортсмен, занимающийся прыжками
4. На соревнованиях, в каком городе Исинбаева взяла 5-ти метровую высоту по прыжкам с шестом
5. Бег на короткую дистанцию
6. Соревнования спортивных команд - бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предме
7. Мероприятие, с целью проверки достижений спортсменов и определение победителя
8. Как называется финишный рывок
13. Какой Африканской стране наиболее развита легкая атлетика
14. Спортсмен, занимающийся легкой атлетикой
15. Большое крытое помещение для спортивных игр, для занятий лёгкой атлетикой.

РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА.

1. Гимнастика это:

2. Укажите виды и разновидности гимнастики.

3. Дать характеристику гигиенической гимнастики.

4. Дайте характеристику аэробической гимнастики.

5. Дайте характеристику командной гимнастики.

6. Укажите назначение строевых упражнений.

7. Дайте характеристику общеразвивающих упражнений.

8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

9. Перечислить гимнастические снаряды.

10. Перечислите гимнастические предметы.

11. Раскройте особенности ритмической гимнастики.

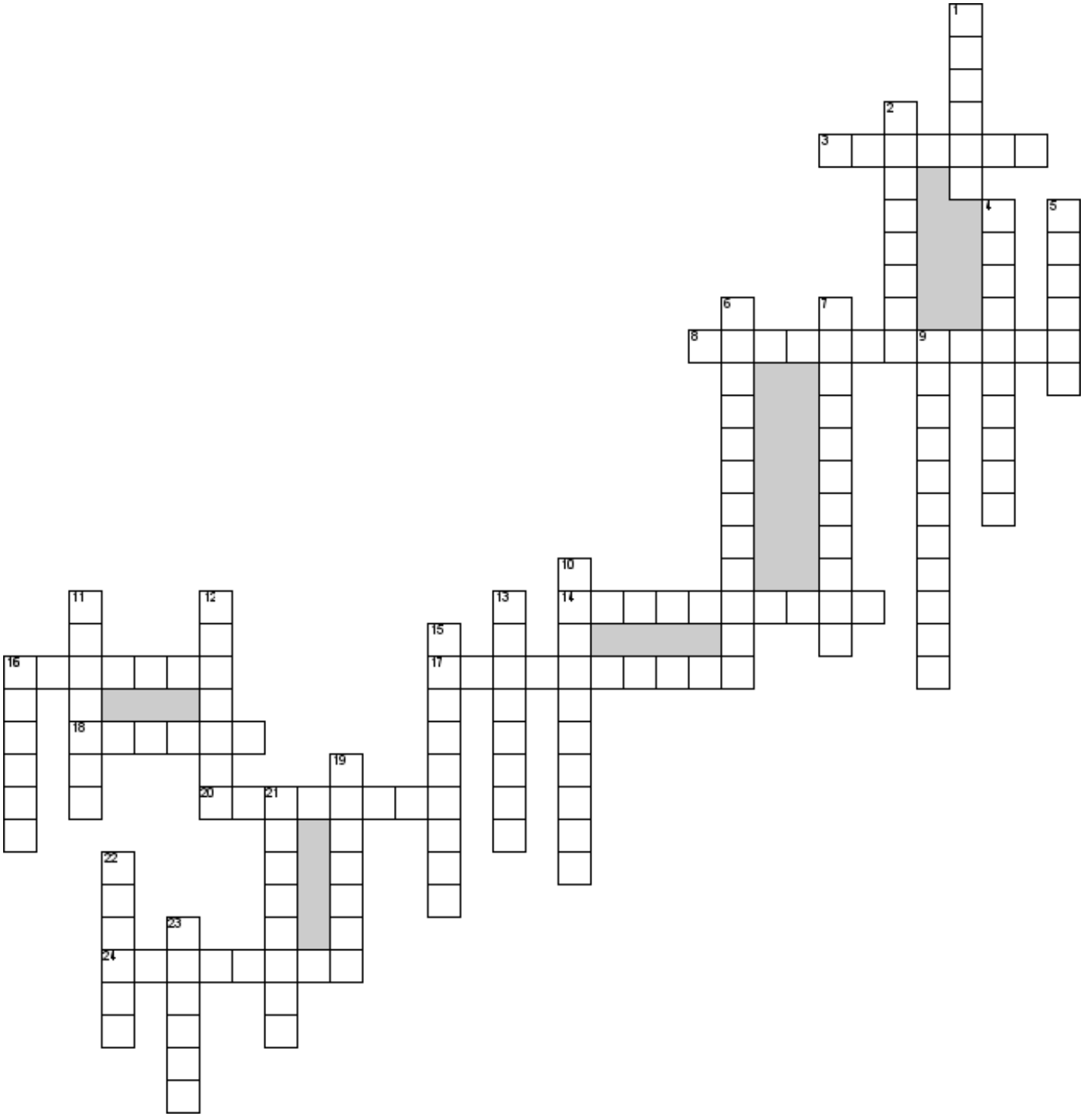
12. Дать характеристику акробатическим упражнениям.

13. Классификация гимнастических прыжков.

14. Какие физические качества развивает гимнастика.

15. Перечислите российских спортсменов гимнастов.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.



По горизонтали

3. какая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
8. Сколько комплектов наград в настоящее время разыгрывают гимнасты на международных турнирах
14. Ряд элементов которые выполняются в определенной последовательности
16. Важнейшая составная часть техники прыжков, переворотов, перемахов ногами
17. Группа элементов, на удержание точного положения тела на маленькой S
18. Стадия прыжка перед толчком ногами.
20. Спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур

24. Музыкальный вид гимнастики с силовыми упражнениями

По вертикали
1. Снаряд для выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия
2. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
4. Совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма
5. Гимнастический спортивный снаряд из двух горизонтальных брусов-жердей, укрепляемых на четырех стойках
6. Изменение строя или размещения занимающихся
7. Стадия прыжка следующая за стадией полета
9. Гимнастика Лёгких
10. Соревнования с выполнением комплексов спец.физических упражнений
11. Вращательное движение тела, с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
12. Общее название оздоровительных тренировок
13. Физическая сноровка, способность искусно управлять своим телом, движениями
15. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
16. Группа элементов с ярко выраженной полетной фазой после толчка ног или руками
19. Утренние гимнастические упражнения
21. Силовая гимнастика
22. Предмет для динамичных маховых упражнений в художественной и спортивной гимнастике
23. Быстрое перемещение тела, с отталкиванием

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Лыжный спорт это:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. На какие категории подразделяется лыжный спорт.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Перечислите элементы лыжного спорта.

4. Основная задача лыжного спорта.

5. Основы техники передвижения на лыжах.

6. Способы лыжных ходов.

7. Какие виды переходов применяют для смены ходов в лыжных гонках.

8. Дать характеристику каждому из способов лыжных ходов.

9. От чего зависит стойка (поза) лыжника при спусках.

10. Перечислить виды стойки (позы) лыжника при спусках.

11. Перечислить способы подъёмов лыжника.

12. В состав лыжного инвентаря входят:

13. Правила подбора лыжного инвентаря.

14. Стили передвижения на лыжах.

15. Основные виды лыжных гонок.

16. Лыжный спорт можно поделить на 4 больших вида. Какие? (подробно).

17. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств лыжника.

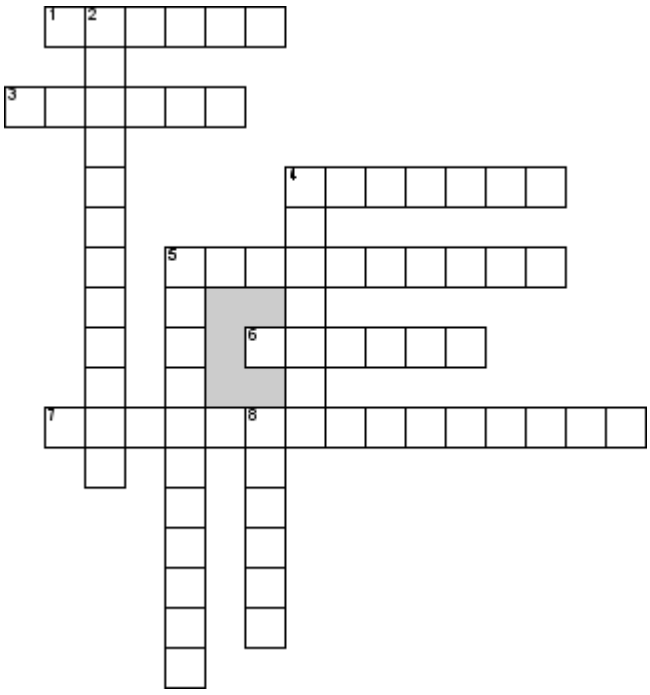
18. Биатлон это:

19. Фристайл это:

20. Слалом это:

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. Лыжный спорт.



По горизонтали

1. Вид торможения для спуска наискосок
3. Спуски и … - самые захватывающие участки трассы
4. Самый быстрый способ остановки на спуске
5. Какой вид торможения применяют для быстрой остановки
6. Какой переход используют при переходе с одновременного одношажного на попеременный двухшажный

7. Лыжные гонки являются … видом спорта

По вертикали

2. Поворот на каких лыжах описан ниже «лыжник на скорости проходит поворот, наклонив корпус внутрь поворота»
4. Если лыжня на спуске плохо накатана , то выбирают … упором
5. … момент - момент с перехода с хода на ход
8. … в технике выполнения движений снижают эффективность продвижения лыжника

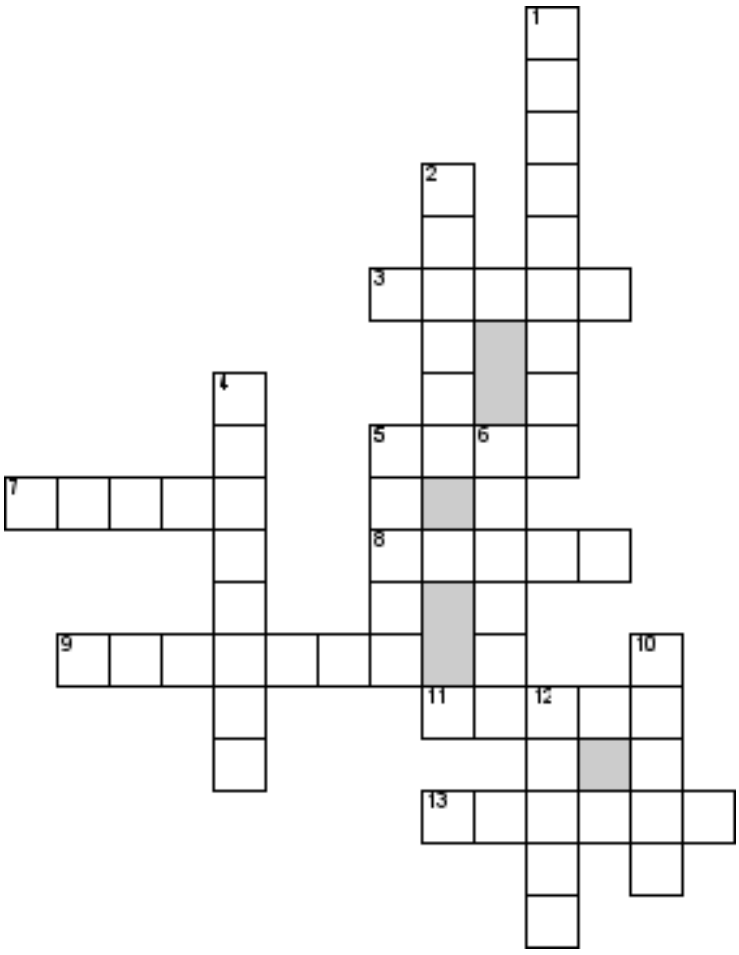
2. Лыжный спорт.

По горизонтали

3. Очень низкая температура воздуха
5. Плотная корка снега на поверхности
7. Быстрый съезд с горы
8. Начало лыжных соревнований
9. Обувь лыжника
11. Спортивный инвентарь, используемый лыжниками для отталкивания
13. Человек, использующий лыжи для различных задач

По вертикали

1. Соревнования по лыжным гонкам
2. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме
4. Использует лыжник, чтобы не замерзли руки
5. Что нужно одевать под лыжные ботинки?
6. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили
10. Конец спортивного соревнования
12. След, накатанный лыжами



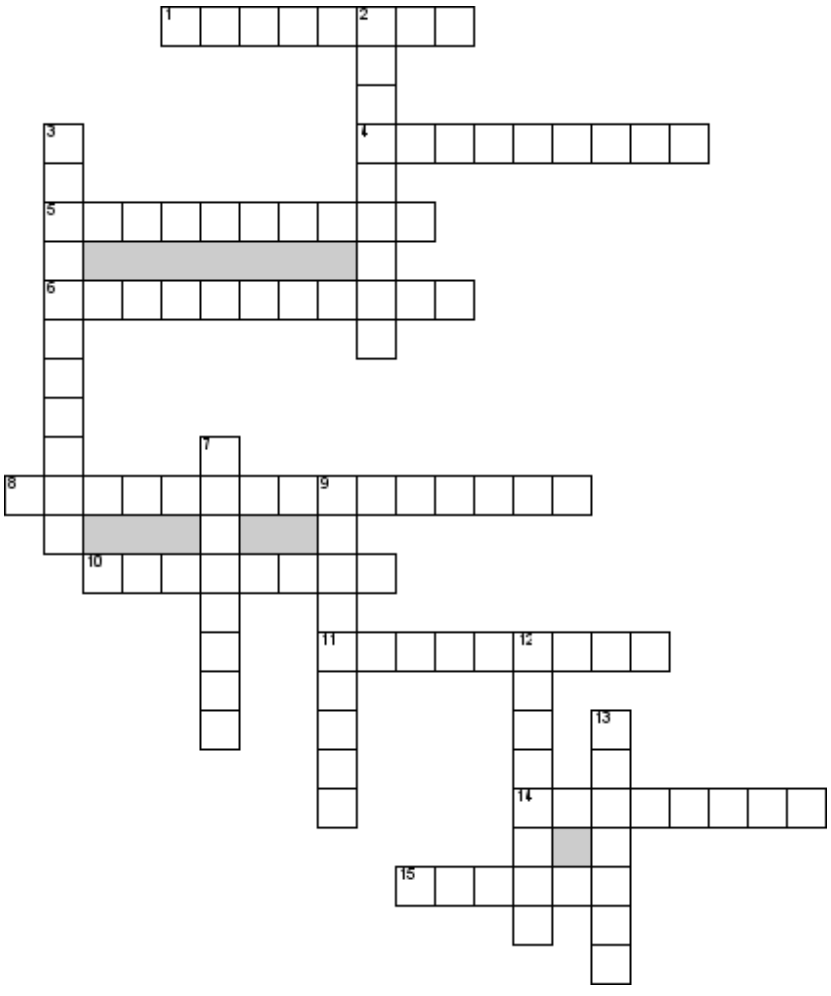
3. Лыжный спорт.

По горизонтали

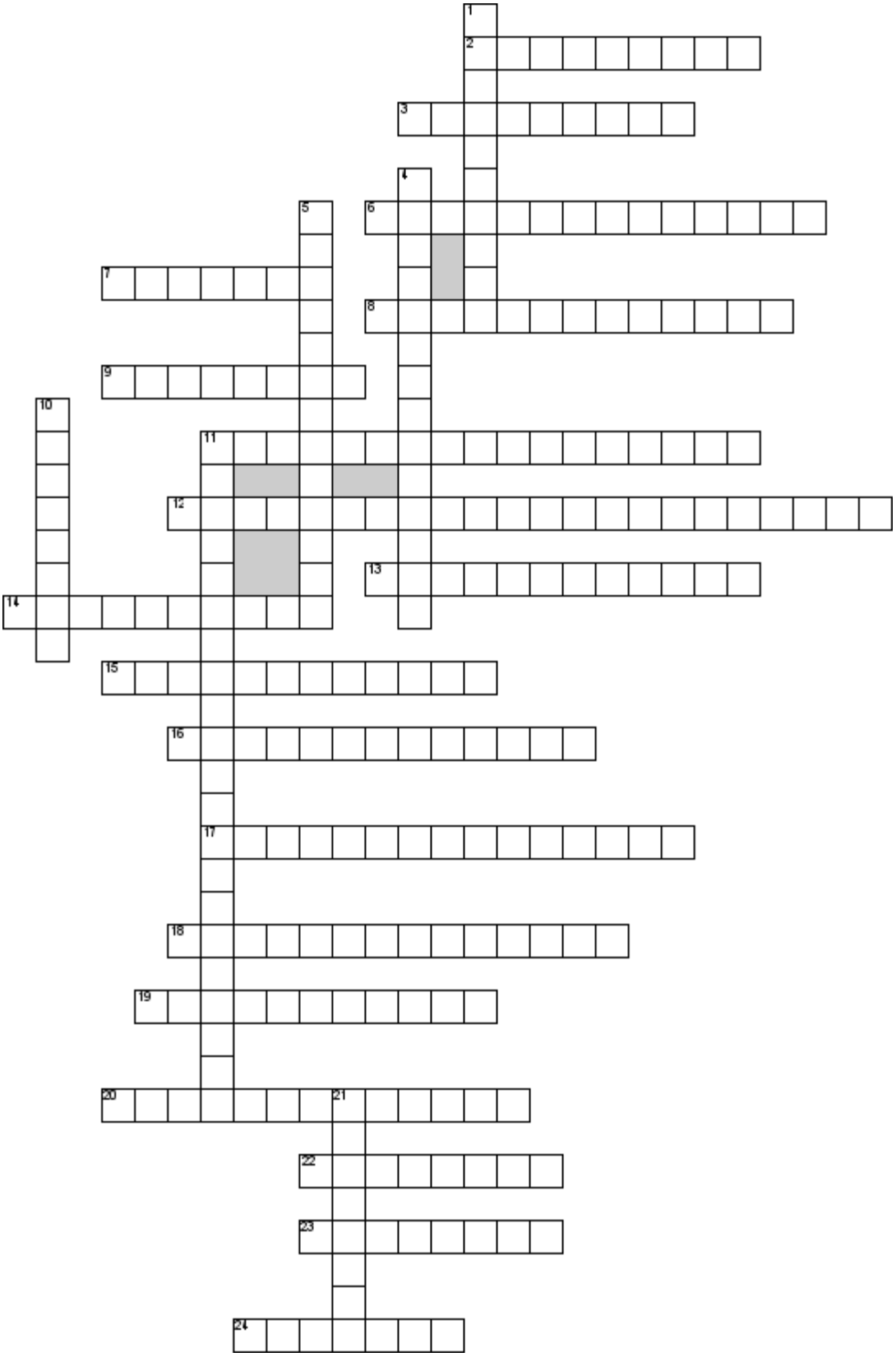
1. Страна, в которой в конце 19 века зародился такой вид спорта, как лыжное двоеборье
4. Спортсмен, совершающий тестовые прыжки на лыжах с трамплина перед началом соревнований и, по требованию жюри, в процессе соревнований
5. Спортивное соревнование по программе двух видов упражнений
6. Спортивный снаряд в виде коротких лыж на роликах
8. Вид наказания в биатлоне
10. Соревнование, включающее в себя два прыжка каждого участника и гонку 4х5
11. Преждевременно взятый старт кем-либо из участников состязания
14. Вышка, с которой тренеры наблюдают за прыжками спортсменов на соревнованиях по прыжкам с трамплина
15. Соревнование, включающее в себя один прыжок и гонку на 7,5 км

По вертикали

2. Фамилия человека, разработавшего систему проведения соревнований по лыжному двоеборью
3. Оценка какого-либо объекта на соответствие определенным требованиям и нормативам
7. Гонка с общего старта
9. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к финишу
12. Спортивное сооружение, от которого с разбега отталкиваются для прыжка
13. Рампа, использующаяся на соревнованиях по лыжной акробатике, а также для выполнения прямых прыжков



4. Лыжный спорт.



По горизонтали

2. Наличие необходимого инвентаря, одежды для занятий физкультурой на лыжах

3. Олимпийский чемпион (золото 2006 год в Турине,дуатлон,15 км х 15 км и Серебро 2006 год в Турине,масс-старт, 50 км)

6. Гонка на лыжах со стрельбой из лука

7. Гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт
8. Век,в котором зародился лыжный спорт
9. Упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске)
11. Когда скольжение происходит на верхней лыже, а нижняя стоит на ребре, носком внутрь - это
12. Самый быстрый способ остановки на спуске
13. Классический лыжный ход,делится на двухшажный, четырех шажный
14. Один из видов попеременного хода, является основным способом передвижения лыжника
15. Включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд
16. Лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки с трамплина с последующей гонкой
17. Практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований
18. Если лыжня на спуске плохо накатана или густо присыпана снегом, выбирают так называемый…
19. Вид спорта, в котором с заснеженных склонов и гр спускаются на специальном снаряде-сноуборде
20. Вид спуска происходящий прямо по линии ската
22. Спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета
23. Вид мази, обеспечивающей сцепление со снегом
24. Утренние упражнения для здоровья

По вертикали
1. Для быстрой остановки применяют
4. При переходе с одновременного одношажного на попеременный двухшажный используют
5. Классический лыжный ход
10. Олимпийская чемпионка (золото 2006 год в Турине,эстафета,4х5 км)
11. Для быстрой остановки применяют
21. В этой стране зародился лыжный спорт

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ.

1. Баскетбол это:

_____
_____
_____

2. Правила игры в баскетбол.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____

3. Размер баскетбольной площадки. _____

4. Что такое овертайм.

_____

_____

5. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

_____

_____

_____

6. Дать определение:

Аут

_____

Пробежка

_____

_____

3 секунды

_____

_____

5 секунд

_____

_____

Плотноопекаемый игрок

_____

_____

8 секунд

_____

_____

24 секунды

_____

_____

Фол

_____

_____

7. Виды фолов.

_____

_____

_____

_____

_____

8. Способы ведения мяча в баскетболе.

9. Как осуществляется дриблинг в баскетболе.

10. В баскетболе существует 5 видов передач мяча игроками. Дать описание каждого вида.

11. Дать определение подбору мяча и видов подбора.

12. Для успешного подбора, что необходимо сделать игроку?

13. Дать определение перехвату. Какие виды перехвата существуют? Дать описание каждого вида перехвата.

14. Дать определение «блок-шот».

15. Дать технические характеристики щита и кольца для баскетбола.

16. Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях, игрок должен владеть широким кругом технических приемов и способов , эффективно использовать их в игре. Описать основные элементы игры в баскетбол.

Хват мяча

И.П Стойка баскетболиста

Ведение мяча

Прием и передача мяча двумя руками от груди

Прием и передача одной от груди

Броски в кольцо

17. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств баскетболиста.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. Баскетбол.

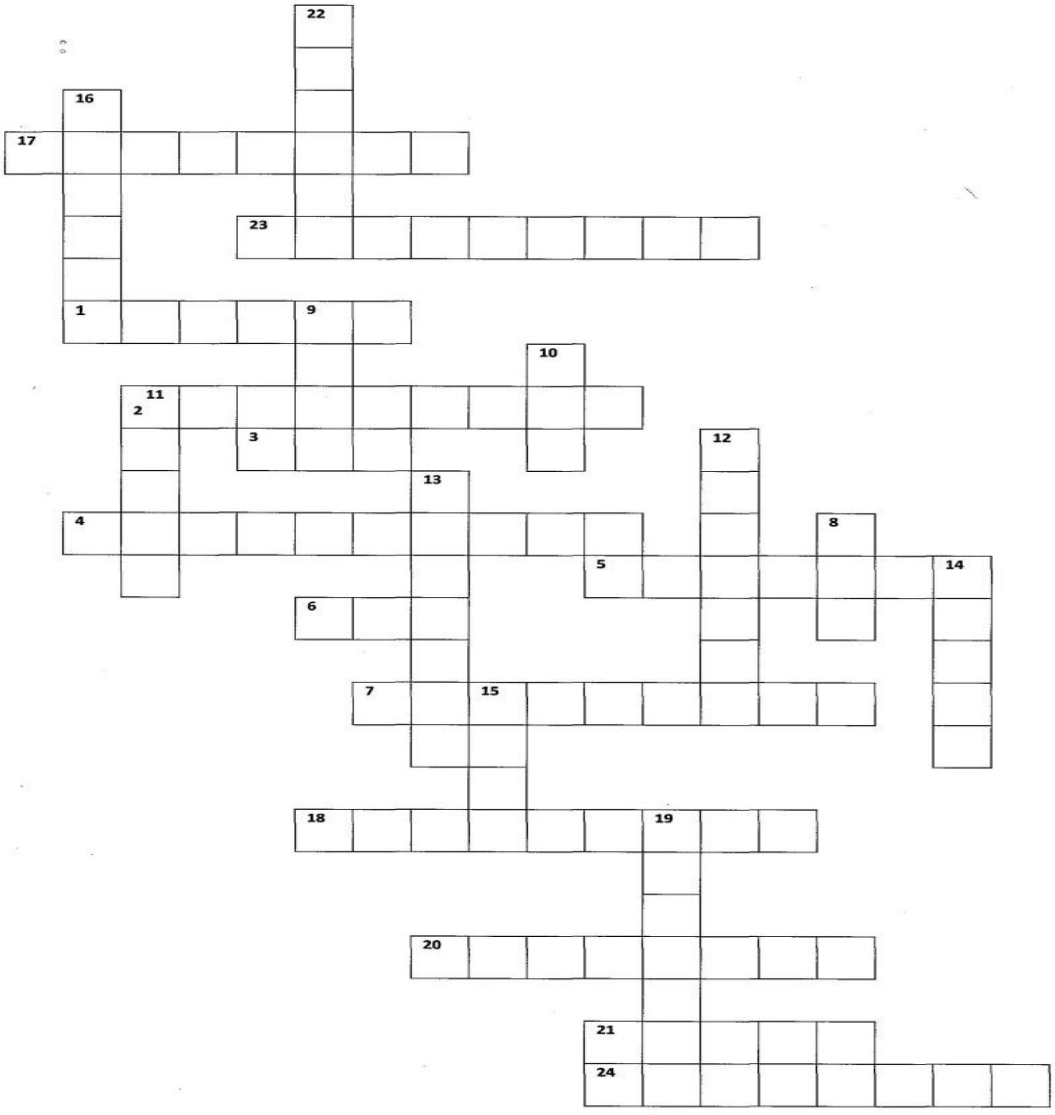
По горизонтали:

1.«Ловушка» для мяча в баскетболе.
2.Олимпийский вид спорта.
3.Передача мяча в баскетболе.
4.Знаменитый баскетбольный тренер из России.
5.Баскетбольное кольцо.
6.Родина баскетбола.
7.Российский баскетболист, играющий в НБА.
17. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.
18. Амплуа самого высокого игрока в баскетбольной команде.
20. Три шага с мячом.
21. Ложные и отвлекающие действия, движения с целью ввести соперника в заблуждение.
23. Система атаки.
24. Действие.

По вертикали:

8.К чему крепится баскетбольное кольцо.
9.Одна из лучших баскетбольных команд России.
10.Нарушение правил в баскетболе.
11.Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.
12.Один из лучших атакующих защитников в истории НБА.

13.Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд.
14. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо.
15.Один из важнейших критериев отбора для занятий баскетболом.
16. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.
19. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол.
22. Организование противодействия атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.



ВОЛЕЙБОЛ.

1. Волейбол это:

_____

_____

_____

2. Нарисовать зоны на площадке и перемещение игроков.

3. Дать определение:

Подача мяча.

_____

_____

_____

_____

Приём подачи.

_____

_____

_____

_____

Атака.

_____

_____

_____

_____

_____

Блокирование.

_____

_____

Защита (приём атаки).

Либеро.

4. Правила игры. Регламент.

5. Перечислить наиболее характерные нарушения правил при:
Подаче:

Розыгрыше:

6. Виды наказаний при игре (название-описание, подробное).

7. Амплуа игроков.

№п/п	амплуа	характеристика

8. Перечислить и дать описание тактических комбинаций в волейболе.

9. Описать основные элементы игры в волейбол.

И.П .стойка волейболиста

Прием и передача мяча сверху двумя

Прием и передача мяча снизу двумя

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Блок

Нападающий удар

10. Составить словарь терминов и жаргонных выражений, применяемых в волейболе.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

10. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств волейболиста.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

11. При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим _____

12. Размер волейбольной площадки: _____

13. Выполнение, каких технических элементов вы видите на картинке? Опишите правильность выполнения одного из них.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. Волейбол.

По горизонтали

4. Зона в середине площадки за трёхметровой линией. Самое частое направление скидок при нападении

5. ид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

7. спортивная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом, предназначенная для детей школьного возраста

8. Короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара

9. атакует с краев сетки

11. Где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир

12. Самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме

13. Создатель волейбола

15. 15. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

16. самые мощные,высокие и прыгучие игроки команды,атакуют в основном с задней линии, не учавствуют в приеме

17. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин:

18. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и ii партию в волейболе

19. Какое максимальное количество игроков в команде по волейболу

20. основной принимающий

21. самый высокий волейболист сборной России

22. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется

23. Сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз

По вертикали

1. В каком городе были проведены первые общенациональные соревнования по волейболу

2. характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

3. Атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника

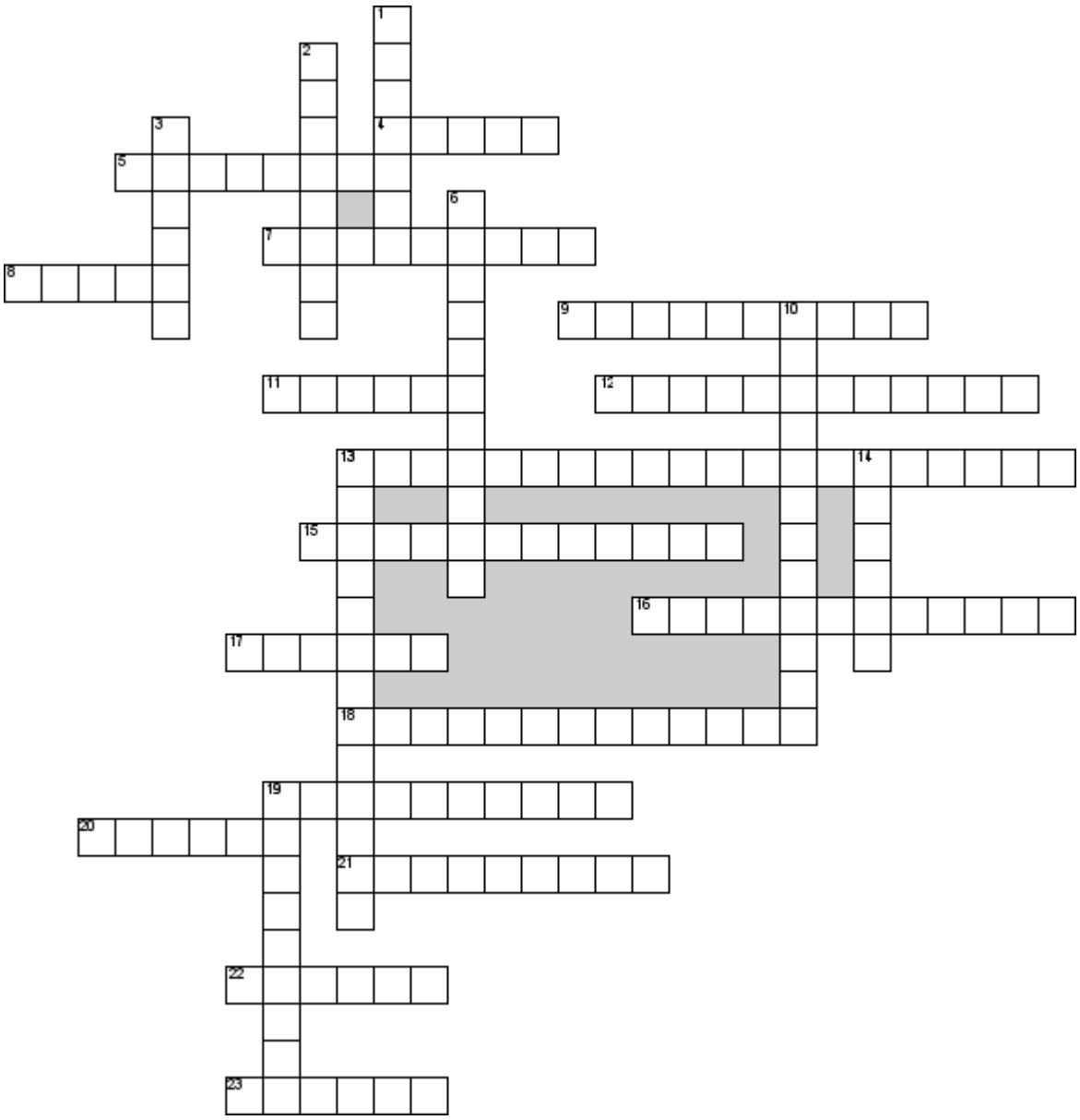
6. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

10. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?

13. Создатель волейбола

14. Фамилия основателя волейбола

19. Ответное атакующее действие команды при собственной подаче



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

1. Настольный теннис это:

_____
_____
_____
_____

2. Инвентарь и игровая зона, (подробно).

_____
_____
_____
_____
_____

3. Дать определение:
Хватка (виды хватки):

Удары в игре (классификация):

4. Дать определение стратегии игры.

5. Дать определение тактики игры.

6. В правилах настольного тенниса есть следующие определения, (перечислить и дать определение):

7. Порядок игры.

8. Правила подачи в настольном теннисе (подробно).

9. Переподача (подробно).

10. Возврат.

11. Очки начисляются игроку в следующих случаях:

12. Составить комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств.

13. Перечислить и дать определение терминологии, применяемой в настольном теннисе.

РАЗДЕЛ 7. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)

1. Дать характеристику ППФП.

2. Назначение и задачи ППФП.

_____
_____
_____
_____

3. Перечислить основные факторы определяющие ППФП.

_____
_____
_____
_____

4. Прикладные специальные качества– это

_____
_____

5. Основные формы труда это: _____

6. Перечислить средства и группы ППФП.

_____
_____
_____

7. Прикладные психические качества и свойства личности.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

8. Прикладные специальные качества личности.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

9. Режим труда и отдыха.

_____
_____
_____
_____

10. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда.

11. Основные понятия и термины в ППФП.

12. Дать определение:
Физическое здоровье это -

Психическое здоровье это -

Здоровье это -

13. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

14. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

15. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.

16. Использование физических упражнений как средства активного отдыха.

17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

18. Формы оздоровительной физической культуры.

19. Утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика(определение).

20. Ритмическая гимнастика (определение).

21. Атлетическая гимнастика (определение).

22. Гимнастика по системе "Хатха-йога" (определение).

23. Аэробика (определение).

24. Оздоровительная ходьба (определение).

25. Оздоровительный бег (определение).

26. Ходьба на лыжах (определение).

27. Плавание (определение).

28. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

29. Упражнения для укрепления передней брюшной стенки.

30. Дыхательные упражнения.

31. Методика массажа и самомассажа мышц задней и боковой поверхности шеи.

32. Комплекс упражнений с гантелями весом 3 кг для мужчин.

33. Комплекс упражнений для физкультурной паузы.

34. Комплекс упражнений для развития гибкости.

35. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

36. Комплекс упражнений для развития быстроты.

37. Комплекс упражнений для развития силы.

38. Комплекс упражнений для развития координации.

39. Комплекс упражнений для развития выносливости.

40. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. Виды спорта.

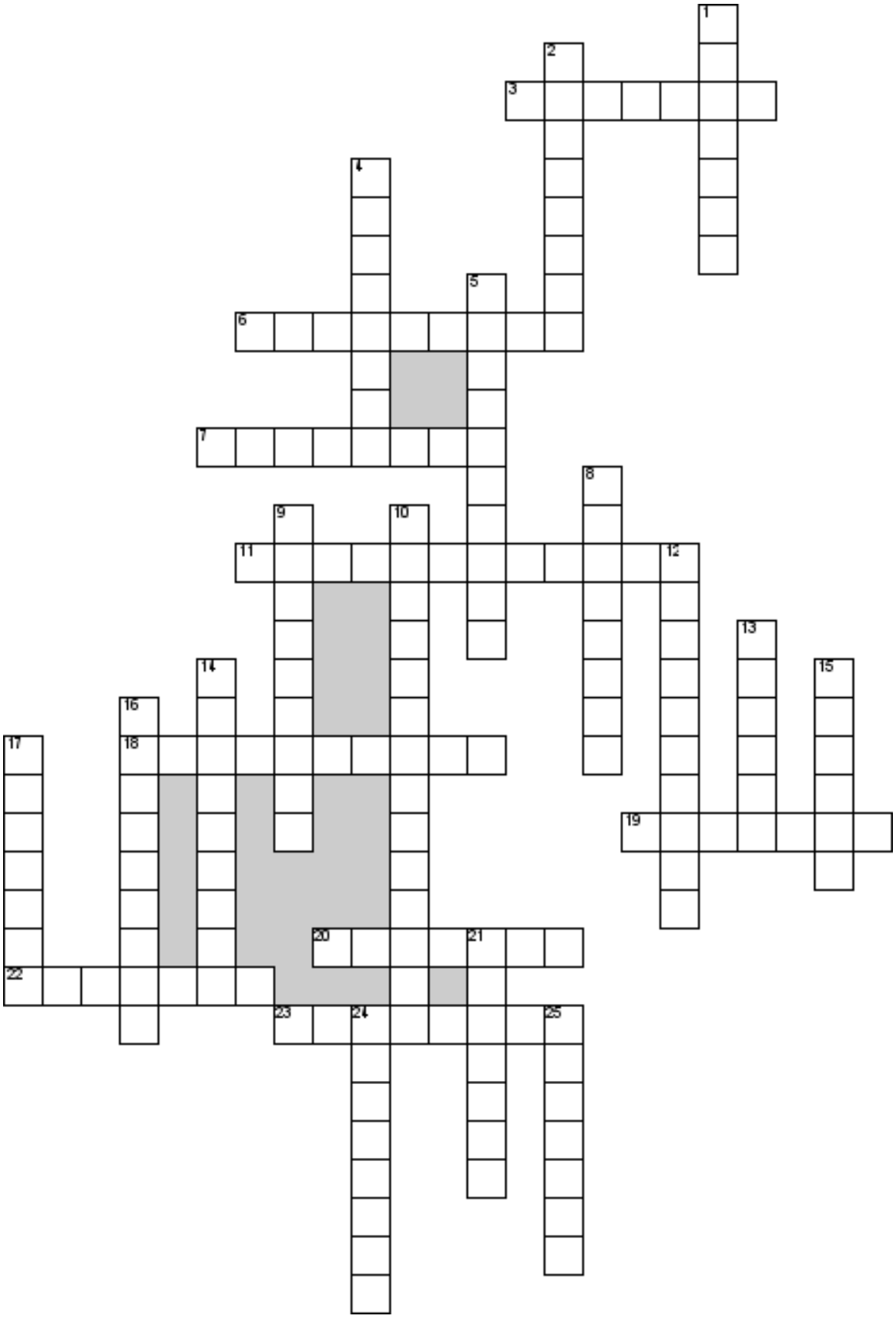
По горизонтали

3. Собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами, а также специальный стол, на котором происходит игра
6. Вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фектование, стрельба, бег, плавание
7. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций
11. Силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения
18. Она бывает: Групповая, Парная, Прыжковая
19. Современное зимнее двоеборье.
20. Командная игра с мячом 7 х 7 игроков.
22. Русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» метанием биты — фигуры, составленные различным образом
23. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий

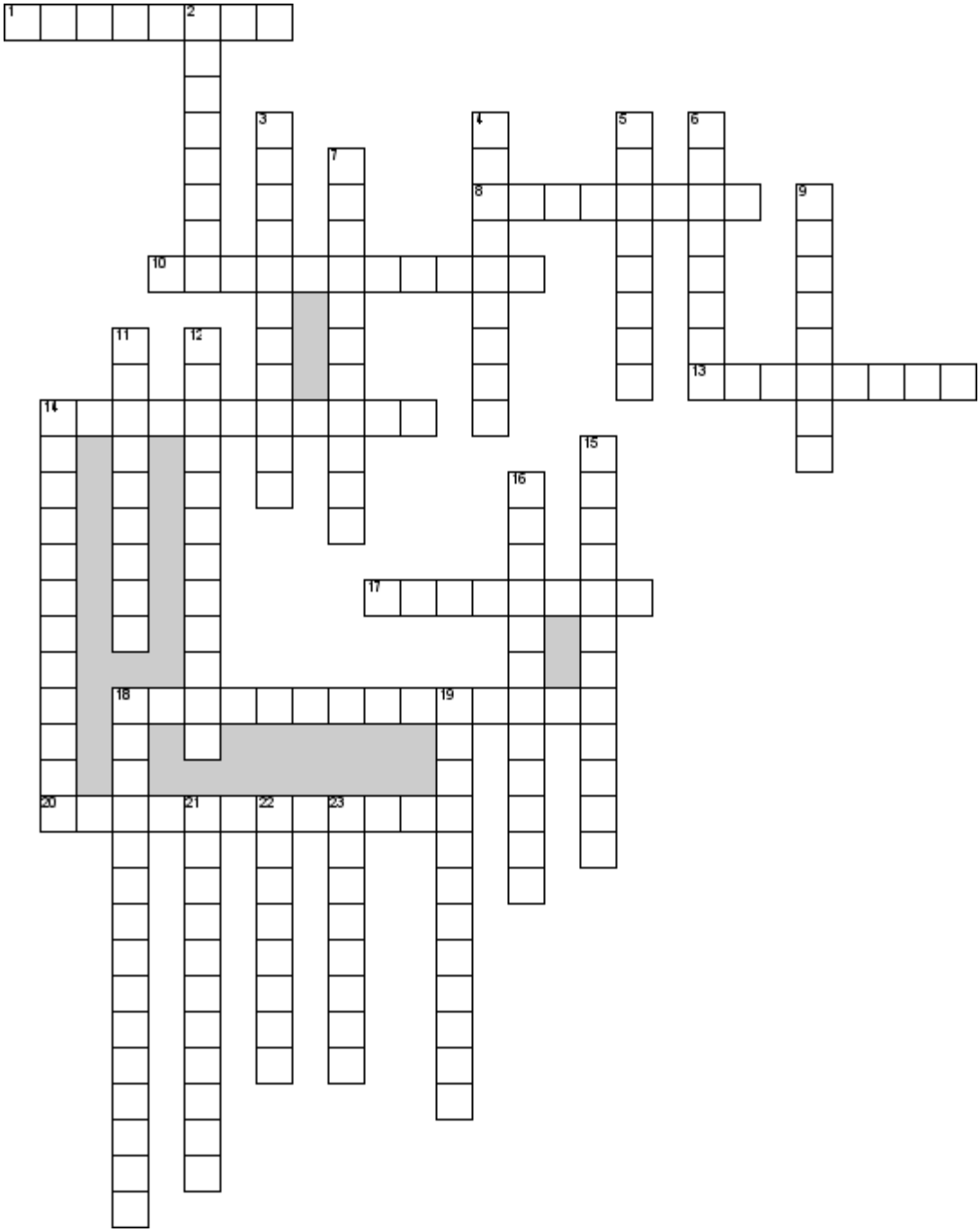
По вертикали

1. Спорт как разновидность тяжёлой атлетики. появился в России в конце XIX века
2. В этот зимний вид спорта входят мужское одиночное катание на коньках, женское одиночное катание на коньках, парное катание, спортивные танцы на льду.
4. Вводная часть тренировки, подготавливает организм к тяжёлым нагрузкам
5. Является древнейшим видом спорта, который был возрождён в 1960-е годы в США.
8. От англ. Freestyle skiing — вид лыжного спорта
9. Спортивная командная игра с мячом
10. Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности.
12. Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках
13. Спортивная игра, в которой используются бита и мяч. Цель игры — заработать больше очков (пробежек), чем команда противника.
14. Скоростной бег на коньках на короткой дорожке
15. Как называется скоростной спуск с заснеженной горы по извилистой трассе с серией обозначенных флажками проходов - ворот?
16. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки.
17. Командная спортивная игра на ледяной площадке
21. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по

специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях
24. Разновидность игры жё-де-пом. В переводе с английского - длинный пом.
25. Командная игра, в которой две команды стремятся поразить ворота соперника резиновым мячом



2. Физическая культура и спорт.



По горизонтали

1. Эта оболочка определяет цвет глаз
8. Уличный баскетбол
10. Воспаление почек
13. Степень истинного соответствия чему-либо
14. Любое умение, возможность, сила или талант человека действовать
17. При систематических занятиях физическими упражнениями и спортом в суставах увеличивается
18. Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности
20. Олимпийская чемпионка (золото 1994 год в Лиллехаммере и 1998 в Нагана,эстафета,4х5 км)

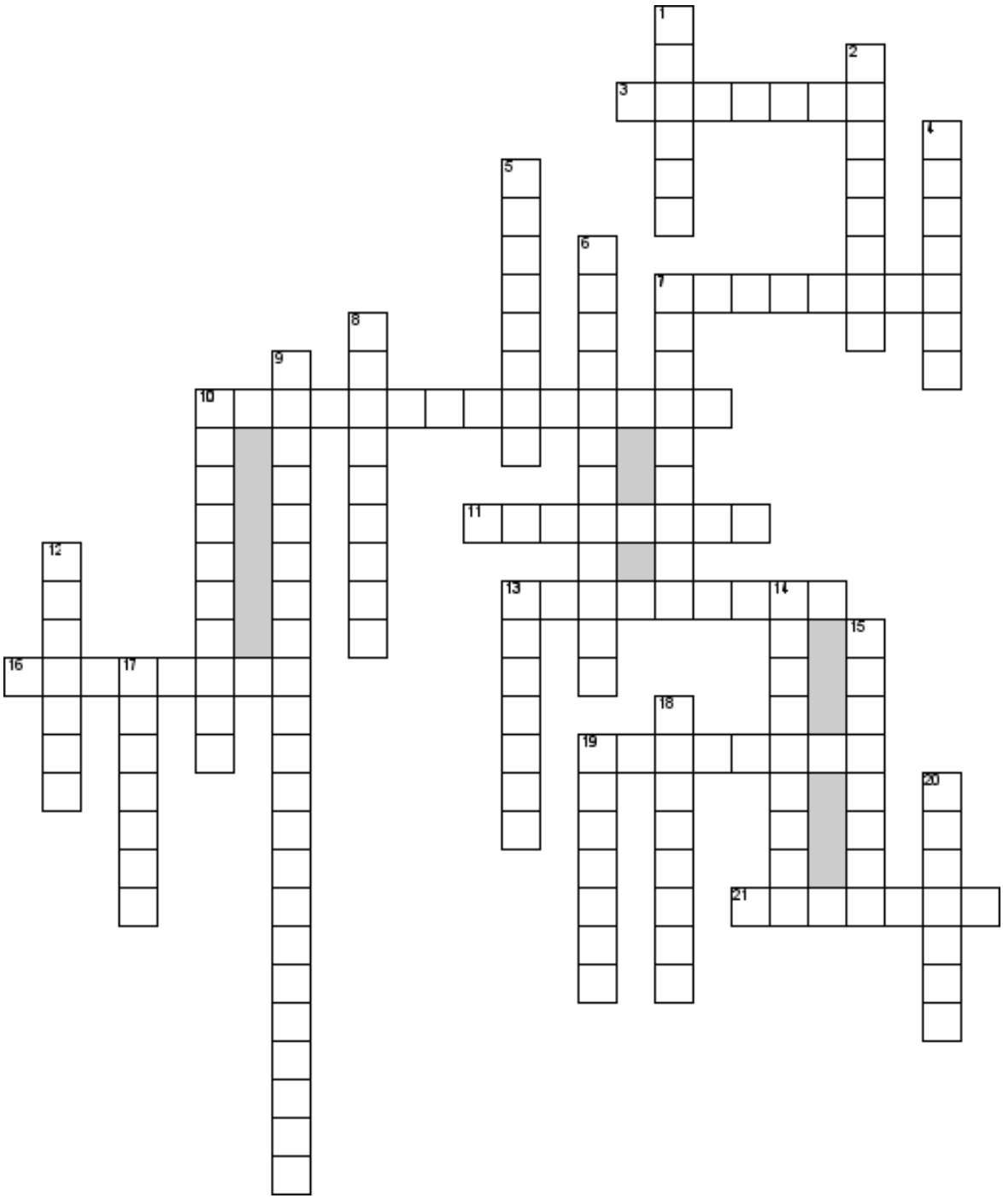
По вертикали
2. При нефроптозе следует избегать
3. Закончите фразу: Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для …
4. Упражнения для поражённой конечности, выполняемые больным с помощью здоровой конечности или при содействии инструктора
5. Соревнования спортивных команд в беге, плавании и т. п., включающие прохождение определённых расстояний, этапов спортсменами, сменяющими в пути друг друга и (в ряде видов спорта) передающими при этом условно какой-либо предмет
6. Заболевание пищевода, сопровождающееся воспалением его слизистой оболочки
7. Оснвоная форма пилонифрита
9. Главная функция суставов – осуществление
11. Главной задачей лфк при пелонифрите является восстановление обменных
12. Действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки
14. Зародившись как разновидность альпинизма, оно в настоящее время — самостоятельный вид спорта
15. Сколиоз обусловленный односторонним центральным параличом мышц
16. Оценка своего состояния
18. В занятиях лфк при пиелонифрите включают упражнения
19. Мяч, которым играют в командной игре
21. Вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок
22. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий
23. Способность двигательно выйти из любого положения

3. Физическая культура и спорт.

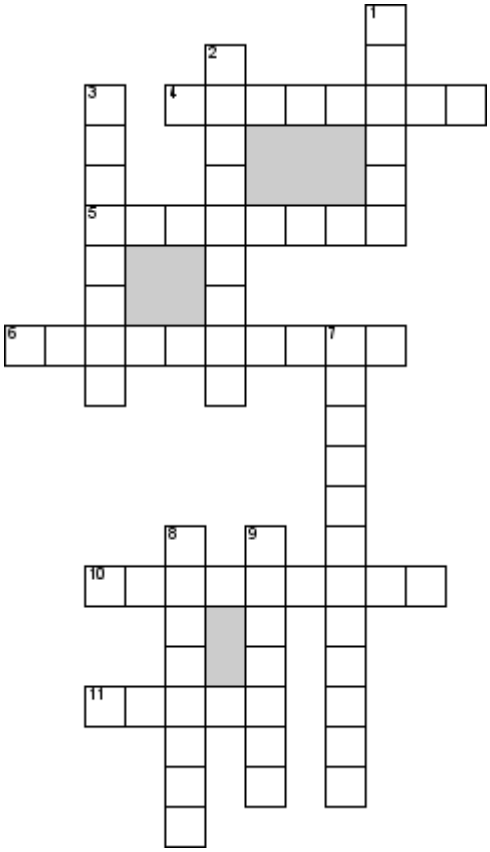
По горизонтали
3. Мучные кондитерское изделие, изготовленное из свернутого выпеченного полуфабриката и отделочного, с отделкой поверхности или без нее
7. Как называется 11-метровый удар, назначающийся за нарушение в футболе
10. Ты этого спортсмена!Назвать бы сразу мог!И лыжник он отменный,И меткий он стрелок!
11. 12 минутка в баскетболе
13. В какой из подвижных игр используется мяч наибольшей величины
16. Соревнуемся в сноровке,Мяч кидаем, скачем ловко,Кувыркаемся при этом.Так проходит...
19. Как еще называется вратарь в футболе
21. Игра между двумя соперниками по определенным правилам 32 специальными фигурами - по 16 белых или черных фигур в начале игры у каждой из сторон - на квадратной доске, разделенной на 64 светлые и темные клетки

По вертикали
1. Как назывют молодых спортсменов
2. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие
4. Спортивная игра на льду, цель которой попасть пущенной по льду битой (диском из камня или металла, с рукояткой) в вычерченную на нем мишень
5. Кто исполняет песню «гимнастика» , которая пропагандирует здоровый образ жизни, а именно утреннюю зарядку и обливание
6. Способность выполнять какую-либо деятельность длительное время
7. Какой цех служит для приготовления закусок и холодных блюд
8. Одним из горячих поклонников этого вида спорта и одним из первых спортсменов был граф Лев Толстой

9. Мышца-разгибатель задней группы плеча, занимает всю заднюю сторону плеча, состоит из трёх головок
10. Тот, кто одержал, одерживает победу
12. Какую карточку показывает судья игроку при полном удалении
13. Открытый или находящийся в закрытом помещении искусственный водоем для плавания, прыжков в воду и т.п
14. Спортивное событие, которое бывает один раз в четыре года.
15. Дополнительное время
17. Родина баскетбола
18. Карточная игра
19. Кратковременное обработка сырья кипящей водой или паром
20. По воротам ты ударь –не пропустит мяч …



4. Спорт и вредные привычки.



По горизонтали

4. Сильнодействующее вещество, вызывающее психологическую неуравновешенность
5. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку
6. Заболевание,вызванное постоянным употреблением спиртных напитков
10. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле
11. Состовная часть физической культуры

По вертикали

1. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника
2. Спортивная командная игра с мячом. В него играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину
3. Действие,которое со временем становится автоматическим
7. Слово, которое заменяет целое предложение Желаю здоровья
8. Главная ценность человека
9. Опасное вещество, которое содержится в сигарете

5. Три буквы (ответ состоит из трёх букв).

1. Ввод мяча в игру из-за боковой линии называется _____

2. Подача мяча навылет в большом теннисе носит название _____
3. Греческий футбольный клуб из высшего дивизиона _____
4. Передача мяча партнеру в игровых видах спорта - _____
5. Передвижение в связке, которое применяется в регби, называется _____
6. Ситуация крайней опасности для короля в шахматах – _____
7. Спортивный снаряд, которым играют на бильярде, носит название _____
8. Положение в шахматах, когда король не имеет возможности выполнять передвижения по доске, называется _____
9. Удар в волейболе, когда мяч забивается с силой в первую линию это _____
10. Поединок во всех видах единоборств _____
11. Ситуация в шахматах когда после атаки на короля соперника партия выигрывается, носит название _____
12. Ограничитель площадки в водных видах спорта _____
13. Сиюминутный успех в футболе – _____
14. Шум болельщиков на стадионе называется _____
15. Игрок сборной СССР и команды Динамо (Киев) по футболу – Василий _____
16. Нарушение правил в баскетболе _____
17. Личное достижение в единоборствах называется _____
18. Место куда спортсмен идёт после тренировки _____
19. Инвентарь, которым играют в настольный теннис _____
20. Место куда крепится кольцо в баскетболе это _____
21. Одна из игр на бильярде называется _____
22. Вид удара в боксе носит название _____
23. Город, в котором находится футбольный клуб «Лацио» - _____
24. Страховочная веревка, применяемая в туризме _____
25. Местечко в США, в котором находится баскетбольный клуб называющийся «Джазмены» называется _____**.**
26. Препятствие, в легкой атлетике применяемое в дисциплине «стипль-чез» _____
27. Движение пешки в шашках – _____
28. Вид соревнований в велоспорте называется _____
29. Одно из положений тела в спортивной гимнастике _____
30. Летающий снаряд из футбола носит название _____
31. Другое название партии в большом теннисе называется _____
32. Название горизонтального бревна в военно-прикладных видах спорта _____
33. Приставка для прошлогоднего Чемпиона мира или Европы _____
34. Приспособление для проделывания отверстий во льду для подлёдной рыбалки называется _____
35. Фамилия многократного Чемпиона СССР, мира и Олимпийских игр в беге на длинные дистанции Владимир _____
36. Крытое спортивное помещение – _____
37. Футбольный клуб из Ростова-на-Дону и хоккейный клуб из Санкт-Петербурга носят название _____
38.Вершина спортивной подготовки или вершина горы – _____
39.Имя тренера сборной России по футболу Хиддинка _____
40.Степень успешности прохождения лунки в гольфе – _____
41.Традиционный клич болельщиков на стадионе _____
42.Имя тренера ФК «Зенит» с 2006 по 2009 год _____ Адвокат.
43.Город, где базируется хоккейный клуб «Салават Юлаев» _____
44.Противоположный «городу» район площадки в лапте _____
45.Один из видов упражнений в пауэрлифтинге _____
46.Стрелковое оружие называется _____
47. Страна, в которой состоится ЧМ – 2010 года по футболу _____

48. Место куда заливают топливо во время соревнований по автоспорту и мотоспорту_____.
49. Имя теннисиста из США Сампраса _____
50. Место, где спортивные победы добывает Евгений Плющенко _____

6. Викторина.

1. Беготня на природе? _____
2. Общее название движений лошади? _____
3. Подколка фехтовального противника. _____
4. Небольшой резиновый плоский диск черного цвета? _____
5. Спортивный каюк, кранты, амба, конец? _____
6. Резкое увеличение темпа бега? _____
7. Спортивная растянутая авоська? _____
8. Полотнище или гибкая пластина для преобразования энергии ветра на воде?_____
9. Спортивная королева мужского пола? _____
10. Спортивные скоростные соревнования на автомобилях? _____
11. Выбивание ковра с помощью человеческих лопаток? _____
12. Хоккейное пенальти? _____
13. Водяная палка —черпалка? _____
14. Начало, исходный пункт любого соревнования на скорости? _____
15. Очень гладкое место для «коровьего танца»? _____
16. Остроконечный легкоатлетический снаряд для метания? _____
17. Спортивная драка на три минуты? _____
18. Спортивная лодка из цельного ствола дерева или каркас, обтянутый кожей и позаимствованный у индейцев? _____
19. Спортивная Дюймовочка в клетке? _____
20. Спортивный переходящий приз? _____

7. Викторина.

1. Спортивная игра с мячом и кольцом. _____
2. Игра с мячом на воде. _____
3. На них съезжают с гор зимой. _____
4. Обувь фигуриста. _____
5. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан. _____
6. Спортивная обувь. _____
7. Сражение на ринге. _____
8. Игра с мячом на поле. _____
9. Предмет, нужный для игры в хоккей. _____
10. Подобие коньков для езды по асфальту. _____

РАЗДЕЛ 8. КОНТРОЛЬ. МОДУЛЬ: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Задание (вопрос)</th><th>Эталон ответа</th><th>Р</th></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

<table>
<tr><td>№ задания</td><td>Вариант ответа</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1-В,2-А,3-Б</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Соотнесите название дистанции с метражом пробежки:
1. короткая дистанция;
2. средняя дистанция;
3. длинная дистанция.</td><td>а) 3000м.
б) 1500м.
в) 100м.</td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Восстановить соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём:
1. Гимнастика;
2. Лёгкая атлетика;
3. Лыжная подготовка.</td><td>а) штанга;
б) булава;
в) колодка;
г) крепление;
д) эспандер.</td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td>1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.
2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.
3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.
4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.</td><td>а) гимнастика;
б) тяжёлая атлетика;
в) лёгкая атлетика;
г) баскетбол.</td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Установите соответствие:
1. ЧСС при медленном беге;
2. ЧСС при кроссе;
ЧСС при скоростном беге</td><td>а) более 150 уд/мин;
б) 150-160 уд/мин;
в) 140 уд/мин.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а. перешагивание
б. перекат
в. волна
г. перекидной</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?</td><td></td><td></td></tr>
</table>

	а. разрешается дополнительный бросок б. результат засчитывается в. попытка засчитывается, а результат нет г. спортсмен снимается с соревнований		
5.	Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а. предварительного вращения б. разбега в. скачка г. прыжка		
6.	Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а. согнув ноги б. прогнувшись в. согнувшись г. ножницы		
7.	Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение? а. прыжок в длину с разбега б. тройной прыжок в. прыжок в длину с места г. прыжок в высоту с разбега д. прыжок с шестом		
8.	От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега? а. максимальной скорости разбега и отталкивания б. быстрого выноса маховой ноги способа прыжка в. одновременной работе рук при отталкивании		
9.	Куда осуществляется приземление в прыжке в длину с разбега? а. на маты б. в воду в. в песок г. в прыжковую яму		
10.	Лёгкоатлетическое ядро: а) кидают; б) толкают; в) метают; г) бросают.		
11.	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а. ходьбу и бег б. прыжки и метания в многоборье г. опорные прыжки		
12.	Какого вида многоборья не бывает?		

	а. пятиборья б семиборья в. девятиборья г. десятиборья		
13.	Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции? а. наклоном головы б. углом отталкивания ногой от дорожки в. постановкой стопы на дорожку г. работой рук		
14.	К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?... а. повышению скорости бега б. скованности всех движений бегуна в. увеличению длины бегового шага г. более сильному отталкиванию ногами		
15.	Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд? а. сокращает длину бегового шага б. увеличивает скорость бега в. способствует выносу бедра вперёд-вверх г. помогает скоординировать движения		
16.	К чему приводит прямое положение туловища при беге(или его наклон назад)? а. узкой постановке ступней б. свободной работе рук в. незаконченному толчку ногой г. снижению скорости бега		
17.	К чему приводит широкая постановка ступней при беге? а. улучшению спортивного результата б. увеличению длины бегового шага в. снижению скорости бега г. более сильному толчку ногой		
18.	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а. старование, разгон, финиширование, старт б. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок в. набор скорости, финиш г. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок		
19.	С чего начинается бег на средние и длинные дистанции? а. с низкого старта б. с высокого старта		

	в. с хода г. с опорой на одну руку		
20.	Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями? а. бег по пересечённой местности б. марафонский бег в. кросс г. бег с препятствиями		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
21.	Королевой спорта называют….		
22.	Кросс это бег….		
23.	В лёгкой атлетике ядро….		
24.	В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...		
25.	Для развития выносливости применяются различные....		

МОДУЛЬ: ГИМНАСТИКА

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Задание (вопрос)</th><th>Эталон ответа</th><th>Р</th></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

<table>
<tr><td>№ задания</td><td>Вариант ответа</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1-В,2-А,3-Б</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Восстановите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём:
1. Гимнастика;
2. Лёгкая атлетика;
3. Спортивные игры.</td><td>

а) мяч;
б) булава;
в) колодка.</td><td></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.
2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.
3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.
4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.</td><td>а) гимнастика;
б) тяжёлая атлетика;
в) лёгкая атлетика;
г) баскетбол.</td><td></td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Восстановить соответствие между видом гимнастики и предметом.
1) художественная;
2) женская спортивная;
3) мужская спортивная.</td><td>А)обруч;
Б) разновысокие брусья;
В) диск.</td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Восстановить соответствие между континентами и цветом олимпийского кольца на флаге.
1) Европа;
2) Азия;
3) Африка;
4) Австралия;
5) Америка.</td><td>А) Голубой
Б) Чёрный
В) Красный
Г) Жёлтый
Д) зелёный</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Термины прыжков и соскоков зависят:
А) от структуры и особенности двигательных действий
Б) от положения тела в фазе полета
В) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
Г) от места отталкивания и приземления</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Акробатические упражнения:</td><td></td><td></td></tr>
</table>

	А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера В) лазанье, перелезания, переползания Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку		
11.	Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется: А) комбинация Б) программа В) композиция Г) выступление		
12.	«Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего… А)усиливаю Б)обнаженный В)пластичный Г)упражняю		
13.	Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется: А) Захват Б) Хват В) Удержание Г) Обхват		
14.	Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике? А) Треугольник Б) Равносторонний треугольник В) Равнобедренный треугольник Г) Прямоугольный треугольник		
15.	Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры А) курбет Б) стойка голова в голову В) равновесие спиной Г) пирамида		
16.	Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами А) кувырок Б) шпагат В) мост Г) сальто		
17.	Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и		

	другим одновременно) ,с одной или двумя фазами полёта А) кувырок в сторону Б) круговой перекат В) переворот вперёд Г) полупереворот		
18.	Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову А) переворот Б) кувырок В) перекат Г) оборот		
19.	Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись. А) упор лёжа Б) упор на коленях В) упор стоя Г) упор на правом (левом) колене		
20.	Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется А) стойка на коленях Б) присед В) сед Г) упор присев		
21.	Изменение строя или размещения занимающихся А) перестроение Б) размыкание В) смыкание Г) колонна		
22.	Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется А) полуповорот Б) строевой шаг В) поворот		
23.	Расстояние по фронту между занимающимися, называется А) фланг Б) шеренга В) интервал Г) строй		
24.	Спортивная и художественная гимнастика относятся к: А) основной гимнастике		

	Б) производственной гимнастике В) прикладной гимнастике Г) атлетической гимнастике		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
25.	Максимальное сгибание туловища называется_____		
26.	Вертикальное положение тела ногами вверх называется_____		
27.	Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову это - _____		
28.	положение, сидя на полу или на снаряде это-_____		
29.	Движение части тела вокруг оси это _____		

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, *№ задания* | *Вариант ответа* *1* | *1-В,2-А,3-Б*			
30.	Восстановите соответствие между способностями человека и упражнениями: 1. гибкость; 2. скоростно-силовые; 3. силовые; 4. координационные.	а) челночный бег; б) подтягивание; в) «мостик»; г) прыжок в длину.	
31.	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие	а) фристайл; б) гребля; в) бокс; г) фехтование.	

	физические качества, как быстроту и выносливость.		
32.	Восстановите соответствие: 1) кратковременную интенсивную мышечную работу обеспечивает обмен; 2) умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени обеспечивает обмен.	а) анаэробный; б) аэробный.	
33.	Восстановите соответствие между признаками и степенью утомления: 1. замедленное выполнение движений; 2. движения не нарушены; 3. значительное покраснение кожи.	а) лёгкая; б) очень большая; в)значительная. .	
Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.			
34.	Какой вид спорта называют «королевой спорта»? А. гимнастику; Б. легкую атлетику; В. тяжелую атлетику		
35.	Что надо делать при кровотечении из носа? А. Вызвать врача Б. Промыть нос водой В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс		
36.	Что такое быстрота? А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время Б. Способность с помощью мышц производить активные действия В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени		
37.	Метание развивает: А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища Б. Быстроту, выносливость В. Гибкость, ловкость		
38.	При какой температуре воды можно купаться: А. Выше +18 градусов Б. Выше +10 градусов В. Выше +25 градусов		
39.	Вещи, которые понадобятся в походе, называются: А. инвентарём Б. спортивным снаряжением В. туристическим снаряжением		
40.	Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с		

	упражнения: А. для мышц ног Б. типа потягивания; В. махового характера Г. для мышц шеи		
41.	При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать: А. только через нос Б. только через рот В. через рот и нос одновременно Г. через рот и нос попеременно		
42.	Гиподинамия - это: А. пониженная двигательная активность человека Б. повышенная двигательная активность человека В. нехватка витаминов в организме Г. чрезмерное питание		
43.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: А. биологический возраст Б. календарный возраст В. скелетный и зубной возраст		
44.	Гимнастика бывает: А. Художественной Б. Спортивной В. Спортивной, художественной и ритмической		
45.	Гибкость - это: А. Умение делать упражнение " ласточка" Б. Умение садиться на " шпагат" В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов		
46.	Для чего нужны физкультминутки? А. Снять утомление Б. Чтобы проснуться В. Чтобы быть здоровым		
47.	При какой погоде можно кататься на лыжах: А. При температуре не ниже -20 градусов Б. При температуре от -14 до -25 градусов В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов		
48.	Что такое выносливость? А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени В. Способность с помощью мышц		

	производить активные действия		
49.	Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как: А. асоциальное поведение Б. полезную привычку В. вредную привычку Г. допустимое поведение		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
50.	Занятия _____ и спортом способствуют формированию у занимающихся положительных эмоций.		
51.	Вестибулярные ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны_____ _____ _____.		
52.	Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию, такое мышление называется_____.		
53.	Спортивная дисквалификация спортсмена – _____ спортсмена от участия в спортивных соревнованиях.		
54.	Спортивное соревнование – состязание среди_____по различным видам спорта.		

МОДУЛЬ: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Задание (вопрос)</th><th>Эталон ответа</th><th>Р</th></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

<table>
<tr><td>№ задания</td><td>Вариант ответа</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1-В,2-А,3-Б</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>55.</td><td>Восстановите соответствие между физическим качеством человека и спортивным инвентарём:
1. сила;
2. выносливость;
3. гибкость;</td><td>а) гимнастический мат;
б) штанга;
в) скакалка.</td><td></td></tr>
<tr><td>56.</td><td>1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.
2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.
3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.
4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.</td><td>а) гимнастика;
б) тяжёлая атлетика;
в) лыжный спорт;
г) хоккей.</td><td></td></tr>
<tr><td>57.</td><td>Восстановите соответствие между видом спорта и физическим качеством человека:
1) гимнастика;
2) лыжные гонки;
3) биатлон;
4) метание молота.</td><td>а) выносливость;
б) ловкость;
в) сила;
г) быстрота.</td><td></td></tr>
<tr><td>58.</td><td>Восстановите соответствие между спортивным сооружением и видом спорта:
4. трек;
5. трамплин;
6. площадка;
7. трасса.</td><td>а) баскетбол;
б) велогонки;
в) фристайл;
г) биатлон.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</td></tr>
<tr><td>59.</td><td>На этапе первоначального изучения лыжных ходов в большей степени используются:
А.) упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах
Б.) подводящие упражнения
В.) специальные упражнения в тренажерном зале</td><td></td><td></td></tr>
</table>

	Г.) основные упражнения в медленном темпе		
60.	Передвижение коньковыми ходами требует, прежде всего, развития: А.) выносливости Б.) решительности В.) быстроты Г.) скоростно-силовых качеств		
61.	Продолжительность интервалов отдыха во многом определяется: А.) периодом спортивной тренировки; Б.) качеством лыжного инвентаря; В.) величиной и характером сдвигов, происходящих в организме под действием нагрузок; Г.) содержанием и характером тренировочного процесса		
62.	В начале своего возникновения биатлон назывался: А.) лыжной гонкой со стрельбой; Б.) гонкой патрулей; В.) дуатлоном; Г.) лыжным двоеборьем		
63.	Цикличность тренировочного процесса — это: А.) многократное повторение изучаемых движений Б.) повторяемость занятий за определенный промежуток времени В.) чередование в тренировке нагрузки и отдыха Г.) последовательность построения тренировки в течение сезона		
64.	Тренировка в упражнениях на выносливость, как правило, проводится в: А.) конце заключительной части занятия Б.) начале основной части занятия В.) конце вводно-подготовительной части занятия Г.) конце основной части занятия		
65.	Почти во всех видах горнолыжники выступают на соревнованиях А.) с предварительным прохождением трассы Б.) без предварительного прохождения трассы В.) с предварительным просмотром трассы Г.) с предварительным просмотром и похождением трассы		
66.	Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:		

	А.) подготовительные и соревновательные упражнения Б.) имитационные и подводящие упражнения В.) подготовительные и подводящие упражнения Г.) специальные и общеразвивающие упражнения		
67.	Одним из основных принципов обучения лыжным элементам является: А.) дезорганизованность обучаемых Б.) пассивность обучаемых В.) сознательность и активность обучаемых Г.) пассивность обучающего		
68.	Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом А.) физической подготовленности занимающихся Б.) времени года В.) климатических условий Г.) поставленных задач		
69.	Физическая подготовка лыжника направлена на: А.) развитие силовой выносливости Б.) развитие выносливости В.) развитие основных двигательных качеств Г.) развитие специальных качеств		
70.	Принцип индивидуализации означает: А.) подбор соответствующего лыжного инвентаря Б.) выбор соответствующего способа передвижения в гонках В.) изучение индивидуальных особенностей лыжника Г.) участие в определенных соревнованиях		
71.	Лыжная подготовка — это: А.) подготовка лыжной трассы Б.) подбор лыж и снаряжения В.) обучение основам техники Г.) спортивные соревнования		
72.	Руки и ноги в передвижении попеременным двухшажным ходом работают: А.) аналогично движениям человека при обычной ходьбе Б.) короткими отрывистыми движениями В.) широкими размашистыми движениями		

	Г.) аналогично работе ног		
73.	Арсенал техники, применяемой сильнейшими лыжниками за последние годы А.) увеличился Б.) меняется в зависимости от вида соревнований В.) остался без изменений Г.) уменьшился		
74.	Результат спортсмена-горнолыжника и его место в соревнованиях определяются по: А.) сумме двух попыток Б.) лучшему результату В.) результатам соревнования и квалификации Г.) специальному коэффициенту		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
75.	Закономерное чередование элементов движения это _____ движений.		
76.	По характеру мышечной деятельности нагрузки в горнолыжном спорте относятся к нагрузкам _____характера.		
77.	Рациональная техника это _____ _____ система движений.		
78.	Тренированность лыжника — это:_____.		
79.	Перед соревнованиями по лыжным гонкам необходимо выполнить…..		

МОДУЛЬ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, *№ задания* | *Вариант ответа* *1* | *1-В,2-А,3-Б*			
80.	Восстановите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём: 1. Гимнастика; 2. Лёгкая атлетика; 3. Спортивные игры.	а) мяч; б) булава; в) колодка.	
81.	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.	а) гимнастика; б) тяжёлая атлетика; в) лёгкая атлетика; г) баскетбол.	
82.	Восстановите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде: 1) волейбол; 2) баскетбол; 3) футбол; 4) пляжный волейбол.	а) 11; б) 6; в) 2; г) 5.	
83.	Восстановите соответствие между спортивным сооружением и видом спорта: 8. трек; 9. бассейн; 10. площадка; 11. трасса.	а) баскетбол; б) велогонки; в) прыжки с трамплина; г) скоростной спуск.	
Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.			
84.	1. Размер волейбольной площадки? а) 8 х16м б) 9х18м в) 10х20м г) 12х24м		
85.	Высота волейбольной сетки для мужчин? а) 240 см б) 242 см в) 243 см		

	г) 245 см		
86.	Высота волейбольной сетки для женщин? а) 220см б) 223см в) 224 см г) 225см		
87.	Максимальная окружность волейбольного мяча? а) 64 см б) 65 см в) 66 см г) 67 см		
88.	Максимальный вес волейбольного мяча? а) 260 гр б) 270 гр в) 280 гр г) 300 гр		
89.	Максимальный состав игроков команды в волейболе? а) 10 б) 12 в) 14 г) 16		
90.	Максимальное количество замен в волейбольной партии? а) 3 б) 4 в) 6 г) 8		
91.	Команде по волейболу дано право на максимальное количество ударов (без блокирования) . Сколько? а) 1 б) 2 в) 3 г) 4		
92.	Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? а) 1 б) 2 в) 3 г) бесконечно.		
93.	Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи? а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд г) 10 секунд		
94.	При попадании мяча в кольцо при игре под кольцом команде засчитывают: а) 3 очка;		

	б) ничего; в) 2 очка; г) 1 очко.		
95.	Игрок либеро является…… а) игроком нападения б) подающим игроком в) игроком защиты		
96.	Диагональным игроком является ….. а) нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки б) игрок, атакующий с задней линии в) нападающий игрок первого темпа, атакующий с третьей зоны		
97.	Волейбол, в переводе с английского это - а) «мяч над сеткой» б) «игра в мяч руками» в) «парящий мяч»		
98.	Состав игроков команды в баскетболе? а) 5 б) 4 в) 10 г) 6		
99.	Штрафные броски используютв: а) футболе; б) волейболе; в) баскетболе; г) настольном теннисе.		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
100.	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....		
101.	……..- это организация индивидуальных, групповых и командных действий игроков, направленных на достижение победы.		
102.	Вырывание и выбивание в баскетболе это……		
103.	……наиболее активный приём техники защиты при игре в баскетбол.		
104.	…… приём, применяемый против броска при игре в баскетболе.		

МОДУЛЬ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, *№ задания* | *Вариант ответа* *1* | *1-В,2-А,3-Б*			
105.	Восстановите соответствие между физическим качеством человека и спортивным инвентарём: 1. сила; 2. выносливость; 3. гибкость;	а) гимнастический мат; б) штанга; в) скакалка.	
106.	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.	а) гимнастика; б) тяжёлая атлетика; в) лёгкая атлетика; г) баскетбол.	
107.	Восстановите соответствие между видом спорта и физическим качеством человека: 1) волейбол; 2) лёгкая атлетика; 3) футбол; 4) метание молота.	а) выносливость; б) ловкость; в) сила; г) быстрота.	
108.	Восстановите соответствие между спортивным сооружением и видом спорта: 12. трек; 13. бассейн; 14. площадка; 15. трасса.	а) баскетбол; б) велогонки; в) прыжки с трамплина; г) скоростной спуск.	
Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.			
109.	Основным средство физического воспитания является: a) лекарственные средства; b) спорт; c) туризм; d) физические упражнения.		

110.	Субъективные характеристики самочувствия это: a) сон; b) объем нагрузки; c) артериальное давление; d) вес.		
111.	Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях это: a) Ловкость; b) Выносливость; c) Быстрота; d) Сила.		
112.	Техникой физических упражнений принято называть: а)способ целесообразного решения двигательной задачи; б) способ организации движений при выполнении упражнений; в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; г) рациональную организацию двигательных действий.		
113.	При развитии выносливости применяют режимы нагрузки,которые принято подразделять на оздоровительный,поддерживающий,развивающий, тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим: а)110-130уд/мин; б)до 140уд/мин; в)140-160уд/мин; г)до 160уд/мин.		
114.	При развитии выносливости не применяются упражнения,характерным признаком которых является: а) максимальная активность систем энергообеспечения; б)умеренная интенсивность; в)максимальная интенсивность; г)активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.		
115.	Выносливость человека не зависит от: а)функциональных возможностей систем энерго-обеспечения; б)быстроты двигательной реакции; в)настойчивости,выдержки,мужества,умение терпеть; г)силы мышц.		

116.	При развитии гибкости следует стремится к: а)гармоничному увеличению подвижности в основных суставах; б)достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах; в)оптимальной амплитуде движений в плечевом,тазобедренном коленном суставах; г)восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.		
117.	Как дозируются упражнения на развития гибкости,т.е. сколько движений следует делать в одной серии: а)упражнения выполняют до тех пор,пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений; б)выполняют 12-16 циклов движений; в)упражнения выполняют до появления пота; г)упражнения выполняют до появления болевых ощущений?		
118.	Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: а)подвижных и спортивных игр ; б)челночного бега; в)прыжков в высоту; г)метаний.		
119.	При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том,что : а)в качестве отягощения используется собственный вес человека; б)они выполняются до утомления; в)они вызывают значительное напряжение мышц; г)они выполнятся медленно.		
120.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжёлые предметы; б) свойство человека противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений; в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений; г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.		

121.	Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как: а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма; б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии; в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма; г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.		
122.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что: а) он обеспечивает ритмичность работы организма; б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.		
123.	Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что: а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости; б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации; в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения; г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объём физической работы за отведённый отрезок времени.		
124.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающем в результате их выполнения;		

	г) частотой сердечных сокращений.		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
125.	Упражнение должно соответствовать способностям и….		
126.	Основой методики воспитания физических качеств является:…		
127.	Низкая работоспособность это….		
128.	Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении упражнений, выполняемых до отказа, является основным при воспитании……		
129.	Виды двигательных действий, направленные на реализацию задач физического воспитания, принято называть……		

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, *№ задания* | *Вариант ответа* *1* | *1-В,2-А,3-Б*			
130.	Восстановите соответствие: 5. Временное снижение работоспособности. 6. комплекс субъективных переживаний сопутствующих развитию состояния утомления; 7. накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха.	а) переутомление; б) утомление; в) усталость;	
131.	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и	а) гимнастика; б) тяжёлая атлетика; в) лёгкая атлетика; г) баскетбол.	

	выносливость.		
132.	Восстановите соответствие: 1) кратковременную интенсивную мышечную работу обеспечивает обмен; 2) умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени обеспечивает обмен.	а) анаэробный; б) аэробный.	
133.	Восстановите соответствие между степенью утомления и признаками: 16. лёгкая; 17. значительная; 18. очень большая;	а) одышка; б) небольшая потливость; в) шум в ушах. .	
Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.			
134.	Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад - бег «самоварчиком») приводит к… А. узкой постановке ступней; Б. свободной работе рук; В. незаконченному толчку ногой.		
135.	Широкая постановка ступней при беге влияет на … А. улучшение спортивного результата; Б. снижение скорости бега; В. увеличение длины бегового шага.		
136.	Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от… А. максимальной скорости разбега и отталкивания; Б. способа прыжка; В. быстрого выноса маховой ноги.		
137.	Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от… А. способа прыжка; Б. направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна; В координации движений прыгуна.		
138.	Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию: А.координации движений; Б. техники движений; В. быстроты реакции; Г.скоростной силы.		
139.	Не является классической дистанцией в легкой атлетике бег на: А. 800м; Б. 1000м; В. 1500м; Г. 3000м.		
140.	Для передачи эстафетной палочки		

	правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной… А. 10м; Б.20м; В. 30м.		
141.	Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега? А. метром; Б. ступнями; В. «на глазок»; Г. беговыми шагами.		
142.	Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на... А. изменение окружающей природы. Б. приспособление к окружающим условиям. В. воспитание физических качеств. Г. преобразование собственных возможностей.		
143.	Физическая подготовка представляет собой... А. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей. Б. физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом. В. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью. Г. процесс обучения движениями и воспитания физических качеств		
144.	Какие из представленных определений сформулированы некорректно? А. физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества. Б. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу. В. Физическое совершенство - это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни. Г. Физическое совершенство - состояние оптимальной готовности, обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.		
145.	Нарушение осанки обусловливают... А. силовую ассиметрию. Б. невозможность занятий спортом. В. большое потоотделение. Г. изменения в роботе систем организма..		

146.	Нагрузка физических упражнений характеризуется... А. величиной их воздействия на организм. Б. подготовленностью и другими особенностями занимающихся. В. временем и количеством повторений двигательных действий. Г. напряжением мышечных групп.		
147.	Подводящие упражнения применяются, если... А. обучающиеся недостаточно развиты. Б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы. В. необходимо устранять возникающие ошибки. Г. применяется метод уелостно-аналитического упражнения.		
148.	В процессе освоения движений принято выделять... А. два этапа. Б. три этапа. В. четыре этапа. Г. от двух до четырех в зависимости от сложности движений.		
149.	Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на... А. поддержание высокой работоспособности людей. Б. подготовку к профессиональной деятельности. В. развитие физических качеств людей. Г. сохранение и улучшение здоровья людей.		
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).			
150.	Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется….		
151.	Чтобы избежать травм во время подвижных игр надо…		
152.	Обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах……		
153.	Для измерения массы тела человека используют……..		
154.	Естественные способы передвижения человека это….		

Критерии оценивания

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	набрано баллов	отметка
85 ÷ 100	43-50	отлично
70 ÷ 84	35-42	хорошо
50 ÷ 69	25-34	удовлетворительно
менее 50	24 и менее	не удовлетворительно

Аналогичный расчет за отметки:

4 – 35 баллов – 42 балла;

3 – 25 баллов – 34 балла

2 – менее 25 баллов

ЛИТЕРАТУРА.

Основные источники:

1. Баранов А.А., Кучма В.Р. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге. – М., 1998. - 226 с.
2. Вельтищев Ю.Е., Ветров В.П. Объективные показатели нормального развития и состояния здоровья ребёнка. - М., 2000. - 165 с.
3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с., ил.
4. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.

Дополнительные источники:

5. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М., 1979. - 116 с.
6. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

Интернет-ресурсы:

7. http://refleader.ru/jgejgejgeatyjge.html