

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.09.2023 13:12:26  
Уникальный программный ключ:  
c83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ А.Б. Соловьев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**БД.0 Физическая культура**

основной образовательной программы

по специальности СПО

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

09.02.07 Информационные системы и программирование

15.02.08 Технология машиностроения

22.02.06 Сварочное производство

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

49.02.01 Физическая культура

Таганрог

2023

### **Лист согласования**

Фонд оценочных средств по учебному предмету (модулю), практике и государственной итоговой аттестации разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО)

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

09.02.07 Информационные системы и программирование

15.02.08 Технология машиностроения

22.02.06 Сварочное производство

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

49.02.01 Физическая культура

#### **Разработчик:**

Преподаватель

Д.Ю Гринкевич

«31» августа 2023 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии  
«Физическая культура»

Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

Председатель цикловой комиссии\_

В.А. Киселев

«31» августа 2023 г.

#### **Рецензенты:**

МБУ ДО СШ№3

Директор

С.Н. Саламатин

МОБУ СОШ№36

Директор

Л.И. Сирота

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.	
1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	4
1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств.....	4
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.....	4
2.1. Оценка письменных работ обучающихся .....	5
2.2 Оценка устных ответов обучающихся.....	6
2.3 Критерии оценки тестовых заданий.....	7
2.4 Критерии оценки практических заданий.....	7
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ К ОСОБОЕНИЮ И ВЫПОЛНЕНИЮ В РАМКАХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов.....	11
3.2 Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами программы.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	19

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения ФОС**

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль:

Входной контроль преследует следующие цели:

- настроить обучаемого на данную предметную область;
- ввести обучаемого в терминологию;
- определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- диагностировать по результатам выполнения входного контроля пробелы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию - актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является Дифференцированный зачет.

### **1.2. Цели и задачи ФОС**

В ходе обучения студенты должны полностью выполнить требования Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предъявляемые к освоению дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## **2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Критерии оценивания знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура».

### **2.1. Оценка письменных работ обучающихся**

Ответ оценивается отметкой «5», если:

- выполнены все требования к написанию и защите реферата, доклада, сообщения;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;

- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью;
- выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;
- даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Отметка «4» ставится в следующих случаях:

- основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях;

- не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Отметка «3» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки содержания реферата или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты отсутствует вывод.

Отметка «2» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Отметка «1» ставится, если реферат студентом не представлен.

Преподаватель может повысить отметку за оригинальный и полный ответ на вопрос, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

## **2.2. Оценка устных ответов обучающихся**

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником; изложил материал грамотным языком, точно используя терминологию; продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем; отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя.

Ответ оценивается отметкой «4», если удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания преподавателя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для усвоения программного материала (определены «Требованиями к физической подготовке студентов» в настоящей программе по физической культуре); при достаточном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Отметка «2» ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

## **2.3 Критерии оценки тестовых заданий**

Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев: за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3; за 66-85% набранных баллов выставляется оценка 4; 9 за 86-100% набранных баллов выставляется оценка 5.

## **2.4 Критерии оценки практических заданий**

Для обучающихся первого курса:

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

В каждом семестре обучающимся планируется контрольные тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, а так же обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Условием дифференцированного зачета для является выполнение тестов по общей физической и профессиональноприкладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика оценки показателей. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### **3. Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов учебной программы**

<b>Практические навыки</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Теоретические знания</b>
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.</b>		
-Уметь измерять основные физиологические показатели: t тела, ЧСС, АД, ЧД. Сравнить полученные значения с нормальными, делать выводы. - уметь выполнять основные ОРУ, а так же основные элементы построений и перестроений.		-сформировать краткое сообщение об актуальности физической культуры и ее влиянии на организм человека; - знать о необходимости навыков самооценки здоровья и работоспособности;

		- уметь проводить простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, анализировать полученные результаты.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<p>-освоить основы техники спортивной ходьбы</p> <p>- освоить технику положения низкого старта и стартовых шагов;</p> <p>- освоить технику бега на короткие дистанции с низкого старта;</p> <p>- освоить технику бега на средние и длинные дистанции;</p> <p>- освоить основы техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка;</p> <p>-освоить технику прыжка в высоту способом «ножницы»;</p> <p>-освоить технику метания облегченного мяча.</p>	<p>-спортивная ходьба на 1км;</p> <p>- положение низкого старта в соответствии с командами стартера</p> <p>- бег 30м и 30 м с ходу</p> <p>- бег 100м</p> <p>- челночный бег 4x9м</p> <p>- бег 500м(девушки) и 1000м(юноши)</p> <p>- Тест Купера</p> <p>- прыжок в длину с места</p> <p>- тройной прыжок с трех шагов</p> <p>- метание облегченного мяча на дальность</p> <p>- прыжок в высоту способом «ножницы»</p>	<p>-Сформировать знания о легкой атлетике и ее дисциплинах, о правилах и особенностях проведения соревнований и легкоатлетическом оборудовании.</p> <p>- давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</p>
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		
<p>-уметь выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, не менее 5ти в каждом направлении;</p> <p>-знать и уметь выполнять основные положения в гимнастике;</p> <p>-уметь провести в группе обучающихся комплекс ОРУ</p> <p>- освоить технику основных элементов акробатики: кувырков вперед, назад и через плечо, стоек на лопатках, голове, гимнастического моста, махов, равновесий и т.д.</p>	<p>- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке;</p> <p>- прыжки на скакалке за 1 мин;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в висе на верхней и нижней перекладине;</p> <p>- поднимание и опускание туловища их положения сидя с согнутыми ногами в течении 1 мин;</p> <p>-Гимнастический комплекс с элементами акробатики – связка, со следующим порядком выполнения элементов: Для девушек: 1.равновесие «ласточка»;</p> <p>2. кувырок вперед из положения «ласточка» в упор присев;</p> <p>3. перекат в группировке на спину;</p> <p>4. гимнастический мост;</p> <p>5. стойка на лопатках;</p> <p>6. перекат в группировке в</p>	<p>-сформировать знания об основных физических качествах человека.</p> <p>-сформировать знания о спортивной гимнастике, ее дисциплинах, правилах проведения соревнований и оборудовании;</p> <p>-давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</p> <p>- составить комплекс ОРУ, согласно методике составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений.</p> <p>- знать о методике составления гимнастических связок и о правилах судейства в гимнастике, на уровне самооценки выполнения связки и ее отдельных элементов.</p>

	<p>упор присев;  7. длинный кувырок вперед.  Для юношей:  1.Равновесие ласточка;  2. кувырком вперед переход из «ласточки» в упор присев;  3. стойка на голове;  4. переход в упор присев;  5. кувырок назад в упор присев;  6. длинный кувырок вперед в упор присев;  7. выпрыгивание вверх из упора присев.</p>	
<b>Раздел 4. Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания</b>		
<p>-ознакомиться с основами техники игры в настольный теннис;  - совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, обращения с мячом до рационального применения и возможности выполнения в соревновательно-игровых условиях.  - освоить технику основных способов передач, бросков и ловки мяча.</p>		<p>-сформировать знания о важности подвижных игр и других средствах развития координации и ловкости в процессе физического воспитания;  - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр без предметов;  - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр с предметами.</p>
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		
<p>- освоить технику различных способов передвижений во время игры, и рационально их применять;  - освоить технику верхней и нижней передачи в волейболе;  - освоить технику нижней, верхней и боковой подач в волейболе;  - освоить технику игры на три два и удара.</p>	<p>-верхние передачи(подбрасывание) мяча над собой(20 передач на высоту н менее 1м);  - передачи мяча в парах с использованием верхних и нижних передач (20 передач);  - выполнение подач мяча любым удобным способом из освоенных ( 5 подач).</p>	<p>-сформировать знания об истории возникновения и развития игры «волейбол»;  - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и оборудование в волейболе.  - пройти тестирование по тебе «волейбол, как вид спорта». (приложение к данному ФОС №1)</p>

### 3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов



Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки
Спортивная ходьба 1 км	Оценивается: выполнение основ техники спортивной ходьбы: отсутствие фазы полета, постоянный контакт с опорой, интенсивная перекрестная работа рук, прямое колено и постановка ноги на опору с пятки.	5	8 мин	8.30 мин
		4	8.30 мин	9.00мин
		3	9 мин	9.30мин
		2	Более 15мин, , или не соблюдении техники.	Более 15мин, , или не соблюдении техники.
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении техники.	При не соблюдении техники.
Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5		2,30
		4		3,00
		3		3,30 и более
		2		при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника бега	5	3,30мин	
		4	4мин	
		3	4,1мин и более	
		2	при не соблюдении техники.	

Тест Купера	Разрешается переход на ускоренную ходьбу	5	2400м	1800м
		4	2000м	1600м
		3	1700м и менее	1500м и менее
Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Тройной прыжок в длину с трех шагов	Оценивается правильность выполнения схемы и техники тройного прыжка	5	7,30м	6.00м
		4	7.00м	5,30м
		3	6,30 и менее	5,00 и менее
		2	не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Прыжок в высоту способом «ножницы»	Оценивается правильность выполнения разбега по дуге, подхода к планке, отталкивания, перехода через планку и приземления.	5	1,20м	1м
		4	1,10м	90см
		3	1м и менее	80см и менее
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на двух ногах, оценивается техника выполнения и скоординированность работы рук и ног	5	120р	100р
		4	100р	90р
		3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Сгибание разгибание рук в висе на	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками	5	12р	18р
		4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее

перекладине (у девушек в висе лежа)	или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; - плавность перехода из одного элемента в другой; - точность уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники , или не выполнение 1 или 2х элементов.	
		2	Не знание техники и порядка выполнения элементов	
Передачи мяча в волейболе над собой	Оценивается управление мячом, техника постановки рук, и синхронность работы ног и рук. Мяч должен отрываться от рук на высоту не менее 1м.	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	
		3	20 передач с 3мя и более потерями	
		2	При несоблюдении техники	
Передачи мяча в парах	Оценивается правильное использование верхней и нижней передачи и их техники	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	
		3	20 передач с 3мя и более потерями	
		2	При несоблюдении техники	
Подачи мяча	Подача считается неудачной при: - подаче мяча на свою	5	5 из 5ти подач верные	
		4	3-4 подачи верные	
		3	2и менее подач верные	

	половину или в аут; -попадании мяча в сетку или в стойки; -подача выполнена броском или другим касанием мяча 2мя руками	2	При несоблюдении техники
--	---	---	--------------------------

Приложение №1 к ФОС по ОУД. Физическая культура

**Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы**

Результаты данных теоретических опросов и заданий обуславливают получение оценки за знание теоретического материала, пройденного в течении семестра/учебного года.

**Примеры вопросов по теме: Основные физиологические показатели. Простые физиологические пробы и нагрузочное тестирование:**

- Перечислите основные физиологические показатели человека?
- Как и при помощи чего измеряются Т тела/ ЧСС/ АД/ЧД?
- Назовите нормальные значения Т тела/ЧСС/АД/ЧД в состоянии покоя?
- Дайте определение отклонениям от нормы в большую и меньшую сторону от нормы в показателях Т тела/ЧСС/АД/ЧД, и причины, от чего они могут возникать?
- Как в норме изменяются физиологические показатели при физической нагрузке?
- Что тестирует проба Руфье-Диксона?
- Озвучьте ход работы пробы Руфье-Диксона?
- Что тестирует проба Мартине?
- Озвучьте ход работы пробы Мартине?
- Что тестирует проба Штанге? Назовите ход работы и нормальные результаты?
- Что тестирует проба Генчи? Назовите ход работы и нормальные результаты?

**Примеры вопросов по теме: Лёгкая атлетика**

- дайте определение легкой атлетики, как вида спорта?
- дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведения соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики?
- какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
- какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них?
- какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
- перечислите дистанции, входящие в легкоатлетический микст?
- перечислите дистанции, называемые стайерскими?
- сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
- перечислите виды легкоатлетических прыжков?
- опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка?
- перечислите виды легкоатлетических метаний?
- сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона?

**Примеры вопросов по теме: Гимнастика**

- назовите виды гимнастики, и кратко опишите их?

- дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта?
- перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики?
- перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики?

### Пример тестирования по теме «Волейбол, как вид спорта»

1. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Россия
  - б) Китай
  - в) США
2. Какой год считается годом изобретения волейбола?
  - а) 1867г.
  - б)1995г.
  - в) 1895г.
3. Кто считается изобретателем волейбола?
  - а) Джус Ли
  - б)Джеймс Нейсмит
  - в) Уильям Дж.Морган
4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?
  - а) 6
  - б) 5
  - в)7
5. как долго длится одна стандартная партия игры в Волейбол?
  - а) 25 мин
  - б) пока одна из команд не наберет 20 очков
  - в) пока одна команда не наберет 25 очков
6. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?
  - а) да
  - б) нет
  - в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
7. кто такой либеро?
  - а) капитан команды
  - б) свободный игрок, находящийся в зоне №6 , который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
  - в) игрок, которого дисквалифицировали
8. при потере мяча командой –соперником, ваша команда.....?
  - а) получает 1 очко и совершает переход, получая право на подачу
  - б) получает право на 2 подачи подряд
  - в) получает одно очко
9. выберете верные основные способы подач в волейболе ?
  - а) слабая, сильная, нейтральная
  - б) верхняя , нижняя, боковая
  - в) винтовая, закрученная, ровная
10. сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?
  - а) 2
  - б) 3
  - в) 4

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для 10-11 классов /В.И. Лях.-М.: «Просвещение» 2020.-265с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М. : Academia, 2021. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура /Н.В. Решетников.,
4. Ю.Л Кислицин .-ОИЦ «Академия» 2020.