

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд оценочных средств

По дисциплине «Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, обучающихся по направлению подготовки 08.03.01 *Строительство* по дисциплине «Спортивные игры».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности, протокол № 9 от 19.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  А.Н. Егоров

Исполнитель  А.П. Девяткина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p><u>Знать:</u> - основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области спортивных игр; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области спортивных игр</p>	<p>Блок А – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы А.1 Вопросы для опроса</p>
	<p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства спортивных игр для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях спортивными играми; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях спортивными играми.</p>	<p>Блок Б – задания реконструктивного уровня Перечень заданий для практических занятий.</p>
		<p><u>Владеть:</u> - практическими навыками использования основных методов и средств спортивных игр, для формирования способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Блок С – задания практико-ориентированного уровня С.1 Написание рефератов С.2 Творческое задание</p>

Раздел 2 - Оценочные средства

А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

Раздел 1. Основы техники и тактики игры волейбол

1. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- а) 2.28;
- б) 2.36;
- в) 2.40;
- г) 2.43.

2. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

- а) 2.24;
- б) 2.28;
- в) 2.30;
- г) 2.35.

3. В какие годы началось стремительное развитие волейбола в СССР?

- а) 1935-1938;
- б) 1920- 1925;
- в) 1947-1950;
- г) 1952-1954.

4. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером:

- а) 20 x 8;
- б) 10 x13;
- в) 18 x 9;
- г) 12 x 6.

5. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:

- а) 8 игроков;
- б) 6 игроков;
- в) 5 игроков;
- г) 9 игроков.

6. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- а) 6;
- б) 8;
- в) 5;
- г) 9.

7. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- а) 30;
- б) 35;
- в) 25;
- г) 40.

8. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

- а) 3;
- б) 4;

в) 6;

г) 8.

9. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

а) против часовой стрелки;

б) по часовой стрелке;

в) хаотично;

г) куда покажет судья.

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

а) 3;

б) 4;

в) 6;

г) 8.

11. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;

б) заступил ногой пространство площадки;

в) выполнил прыжок перед подачей;

г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

12. Какие действия при розыгрыше мяча являются НЕ ошибочными?

а) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие;

б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;

в) двойное касание или задержка мяча;

г) касание сетки мячом.

13. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию?

а) 25;

б) 15;

в) 30;

г) 35.

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:

а) США;

б) Канаде;

в) Японии;

г) Германии.

15. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону:

а) 2;

б) 3;

в) 5;

г) 6.

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

а) круг;

б) треугольник;

в) трапецию;

г) ромб.

17. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году;
- б) в 1957 году;
- в) в 1958 году;
- г) в 1959 году.

18. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача одной рукой;
- г) верхняя передача двумя руками.

19. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

20. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

21. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

22. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

23. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;
- б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;
- в) прием на все пальцы рук.

24. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу.

25. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) охлаждать поврежденный сустав;
- б) согревать поврежденный сустав;
- в) обратиться к врачу.

26. Размер волейбольной площадки и названия линий:

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёх очковая;

- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёх очковая, штрафная;

27. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой.

28. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

29. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- а) переход;
- б) гол,
- в) подсечка,
- г) пенальти.

30. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками;
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча;
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

31. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно;
- б) два;
- в) три.

32. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

33. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то:

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

34. Либеро – это:

- а) судья
- б) игрок;
- в) секретарь;
- г) тренер

35. Стойка волейболиста помогает игроку

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

36. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает:

- а) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру;
- б) мяч, коснувшийся рук игрока;

- в) мяч, находящийся в пределах площадки;
- г) мяч в руках подающего игрока.

37. Ошибками в волейболе считаются:

- а) "три удара касания";
- б) "четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание";
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

38. Принимать подачу в волейболе имеет право:

- а) любой играющий;
- б) только «либеро»;
- в) только № 2, 5, 4;
- г) только № 1,3,6.

39. В волейболе игроки задней линии атакуют с ... зоны:

- а) 1, 3, 6;
- б) 2, 3, 4;
- в) 2, 3, 5;
- г) от трехметровой отметки.

40. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе:

- а) одного либеро;
- б) двух либеро;
- в) трёх либеро;
- г) четырёх либеро.

41. Антенны считаются частью волейбольной сетки и:

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода;
- б) ограничивают высоту атаки;
- в) используются для красоты;
- г) используются для установки видео камер.

42. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) допускается;
- б) не допускается;
- в) допускается с согласия команды соперника.

43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

44. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными;
- б) командными и личными;
- в) только личными.

45. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча;
- б) разгибания ног, туловища, рук;
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча.

46. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий;
- б) индивидуальных, групповых и командных действий;
- в) приема, передачи и нападающего удара.

47. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре;
- б) двух метрах;
- в) полуметре.

48. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро;
- б) Лидеро;
- в) Либеро.

49. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может;
- б) любой игрок может принять мяч;
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне.

50. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч;
- б) удар с лету;
- в) прыгающий мяч.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры баскетбол

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- а) 1861г.;
- б) 1891г.;
- в) 1824г.;
- г) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- а) США;
- б) Испания;
- в) Англия;
- г) Россия.

3. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- а) 8 игроков;
- б) 6 игроков;
- в) 5 игроков;
- г) 10 игроков.

4. Назовите размеры баскетбольной площадки:

- а) 9 х 18 м.;
- б) 10 х 15 м.;
- в) 20 х 40 м.;
- г) 26 х 14 м.

5. Высота баскетбольного кольца равна:

- а) 2 м 50 см.;
- б) 3 м 50 см.;
- в) 4 м.;

г) 3 м 5 см.

6. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

а) с 4 по 15;

б) с 1 по 12;

в) с 1 по неограниченно;

г) с 5 по 20.

7. Сколько судей проводят игру на поле?

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4

8. Что такое "фол"?

а) перерыв в игре;

б) персональное замечание игроку или тренеру;

в) заброшенный мяч с игры;

г) заброшенный мяч со штрафного броска.

9. Сколько длится баскетбольный матч?

а) 2 тайма по 20 мин. ;

б) 2 тайма по 30 мин. ;

в) четыре четверти по 15 мин. ;

г) четыре тайма по 10 мин.

10. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

а) 1 очко;

б) 2 очка;

в) 3 очка;

г) пол очка.

11. Может ли в игре быть ничейный счет?

а) да;

б) нет;

в) может быть в финальной части турнира;

г) может быть в предварительной части турнира.

12. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

а) один;

б) два;

в) три;

г) четыре

13. Что такое "тайм-аут"?

а) минутный перерыв в игре;

б) окончание игры;

в) замена игроков;

г) штрафной бросок.

14. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?

а) 2 в одном тайме;

б) 2 в игре;

- в) 4 в одном тайме;
- г) неограниченное количество.

15. Что такое “прессинг”?

- а) вид замены игроков в игре;
- б) вид личной активной защиты;
- в) вид попадания на кольцо;
- г) вид быстрого прорыва.

16. Что такое правило “трех секунд”?

- а) время выбрасывания мяча из-за линии площадки;
- б) время для исполнения штрафного броска;
- в) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников;
- г) время для замены игроков.

17. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- а) одно;
- б) два;
- в) три;
- г) четыре.

18. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- а) один;
- б) два;
- в) пять;
- г) десять.

19. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки;
- б) пасы;
- в) ловлю.

20. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы;
- б) передачи;
- в) повороты.

21. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча;
- б) повороты;
- в) перебежки.

22. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки;
- б) броски в корзину;
- в) развороты.

23. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег;
- б) ловлю;
- в) бросок мяча.

24. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча;
- б) броски в корзину;
- в) прыжки.

25. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки;
- б) ловлю;
- в) передачи мяча.

26. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча;
- б) повороты;
- в) броски в корзину.

27. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6;
- б) 10;
- в) 5.

28. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. ;
- б) 30 сек. ;
- в) 20 сек.

29. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.;
- б) 18 сек.;
- в) 8 сек.

30. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут;
- б) 4 тайма по 10 минут;
- в) 2 тайма по 20 минут.

31. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

32. 5 сек. ;

- б) 3 сек. ;
- в) 7 сек.

33. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину;
- б) передачей мяча;
- в) ловлей мяча.

34. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) при активной защите и прессинге;

- б) на половине площадки соперника;
- в) при явном проигрыше команды.

35. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки;
- б) характера противодействия соперника;
- в) игровой сыгранности партнеров.

36. Критерием специальной подготовленности баскетболиста, уровня его спортивного мастерства является:

- а) спортивная квалификация;
- б) спортивные требования;
- в) спортивные показатели;
- г) спортивный разряд;
- д) спортивные нормативы.

37. В каких видах спорта, баскетбол как эффективное средство применяется в тренировках спортсменов:

- а) во всех видах спорта;
- б) в сложно-координационных видах спорта;
- в) статических видах спорта;
- г) циклических видах спорта;
- д) ациклических видах спорта.

38. Взаимодействие двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи, называется:

- а) комбинированные действия;
- б) системой игры;
- в) способом ведения игры;
- г) групповое действие;
- д) формой ведения игры.

39. Техника ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе:

- а) игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены);
- б) кисти с расправленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены;
- в) игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука отводится назад, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами;
- г) прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами;
- д) замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища.

40. Укажите приемы техники овладения мячом и противодействия в защите:

- а) захваты, отбивание, накрывание, перехват, вырывание;
- б) выбивание, захваты, отталкивание, перехват, взятие отскока;
- в) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока;
- г) выбивание, накрывание, отталкивание, блокирование;
- д) владение, ведение, ловля, передачи, броски.

41. Действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу соперника в желаемую точку, называется:

- а) игровое действие;
- б) наведение;
- в) игровой прием;
- г) заслоны;
- д) переключение.

42. При обучении взаимодействия двух игроков сначала изучается:

- а) передача мяча;
- б) выход на свободное место;
- в) ведение;
- г) групповой отбор мяча;
- д) заслон.

43. Прессинг – это:

- а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим ошибкам;
- б) переход к быстрым действиям для овладения ситуацией на площадке;
- в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мяча и завершения атаки;
- г) плотно отсекаемые игроки на площадке;
- д) все выше перечисленное.

44. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы называется:

- а) положения о соревнованиях;
- б) календарь соревнований;
- в) правила соревнований;
- г) нормативно-квалификационные документы;
- д) все выше перечисленное.

45. групповые действия в баскетболе – это:

- а) взаимодействия игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи;
- б) рациональные действия игроков, применяемые или в борьбе с соперником;
- в) взаимодействие двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи;
- г) взаимодействия между группами игроков или всеми игроками;
- д) согласованные действия игроков, направленные на создание результативной атаки корзины.

46. Защита, в которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной, называется:

- а) личная защита;
- б) зонный прессинг;
- в) позиционная защита;
- г) зонная защита;
- д) прессинг.

47. Укажите основные ошибки при выполнении бросков со средних дистанций:

- а) несвоевременный вынос мяча в и.п.. несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка (подпрыгивание), несвоевременный выпуск мяча;
- б) отсутствие траектории мяча, неустойчивое положение игрока при броске;
- в) неправильное отталкивание, выпуск мяча, отсутствие траектории;
- г) несогласованные движения рук и ног, отталкивание, траектория, положение игрока;
- д) все вышеперечисленное.

48. Игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований – это:

- а) игровая нагрузка;
- б) соревновательная нагрузка;
- в) спортивные соревнования;
- г) спортивный результат;
- д) соревновательная деятельность.

49. Укажите, где должен находиться защитник при опеке нападающего в своей зоне:

- а) вблизи корзины;
- б) в защитной стойке;
- в) в непосредственной близости;
- г) между нападающим и корзиной;
- д) за спиной нападающего.

50. Укажите, какие действия должен осуществлять защитник при опеке нападающего игрока с мячом:

- а) не дать нападающему выполнить бросок по кольцу;
- б) не допустить прохода к щиту;
- в) не дать осуществить передачу мяча в направлении центрального;
- г) препятствовать выполнению броска, прохода к щиту, выполнению передачи мяча центральному, пытаться овладеть мячом;
- д) все выше перечисленное.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры настольный теннис

1. Какого стиля техники игры не существуют в настольном теннисе?

- а) защитный стиль;
- б) атакующий стиль;
- в) комбинированный стиль;
- г) жесткий стиль.

2. Что такое чувство мяча в настольном теннисе?

- а) когда есть контроль силы, вращения и точности мяча;
- б) когда можно придать мячу по собственному желанию любое вращение;
- в) когда можно ударить в любое место и с заранее определенной скоростью;
- г) все ответы правильные.

3. Какого вращения не существует в настольном теннисе?

- а) верхнее,
- б) нижнее
- в) боковое;
- г) спонтанное.

4. Как называется удар без вращения?

- а) пассивный мяч;
- б) спокойный мяч;
- в) мертвый мяч;
- г) плоский мяч.

5. Какого вида ракеток для настольного тенниса НЕ существуют?

- а) атакующий;
- б) комбинированный;
- в) защитный;
- г) крутящий.

6. Какие есть основные моменты по выбору основания для ракеток?

- а) основание выбираются по скорости;
- б) основание выбираются по толщине;
- в) основание выбираются по цвету;
- г) не принципиально важный момент;

7. Какая стойка в настольном теннисе выполняется чаще всего?

- а) почти параллельная столу;
- б) почти перпендикулярная столу;
- в) как удобно стоять игроку у стола;
- г) не принципиально важный момент.

8. Где правильно бить по мячу в накате?

- а) в его наивысшей точке отскока от стола
- б) когда мяч уже падает за стол
- в) когда мяч падает на стол;
- г) когда мяч падает под стол.

9. Где правильно бить по мячу в топ-спине?

- а) в его наивысшей точке отскока от стола;
- б) когда мяч уже падает за стол;
- в) когда мяч падает на стол;
- г) когда мяч падает под стол.

10. На что смотреть во время игры?

- а) на замах противника, его ноги и движение корпусом;
- б) на ноги противника;
- в) на лицо противника;
- г) на корпус противника.

11. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?

- а) согнуть ее в локте;
- б) спрятать за спину;
- в) держать прямой вниз;
- г) держать прямой вверх.

12. Как принимать подачу?

- а) прямой ракеткой;
- б) под углом ракеткой;
- в) плоско ракеткой;
- г) вниз ракеткой.

13. Когда правильнее атаковать в игре на счет?

- а) первый мяч;
- б) пятый/шестой мяч;
- в) второй/третий мяч;
- г) третий/четвертый.

14. С чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

- а) с наката справа;
- б) с наката слева;
- в) с подрезки;
- г) с топ-спина.

15. К какому виду ударов относится «подрезка»?

- а) защитные;
- б) промежуточные;
- в) атакующие;
- г) контролирующему.

16. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче?

- а) 20 см.;
- б) 11 см.;
- в) 16 см.;
- г) 25 см.

17. По сколько подач делает каждый игрок у женщин?

- а) по 2;
- б) по 3;
- в) по 5;
- г) по 1.

18. Сколько можно брать тайм-аутов за встречу?

- а) перерывов нет;
- б) один;
- в) два;
- г) три.

19. Какая хватка характерна для теннисистов – европейцев?

- а) вертикальная;
- б) плоская;
- в) горизонтальная.

20. «Маятник» в настольном теннисе – это?

- а) атакующий удар;
- б) подача;
- в) перемещения игрока;
- г) перемещение мяча.

21. Как называется атакующий удар со сверхсильным верхним вращением?

- а) топ-спин;
- б) смеш;
- в) накат;
- г) срезка.

22. Партия в настольном теннисе при счете 10 : 10 продолжается до?

- а) 12 очков;
- б) 15 очков;
- в) разницы в 2 очка;
- г) разницы в 3 очка.

21. Какой вид хватки не используется в настольном теннисе?

- а) Азиатская;
- б) Африканская;
- в) Европейская;
- г) все вышеперечисленные используются.

22. Какой термин используется по отношению к типу резины, состоящей из 2 слоёв: слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины:

- а) Чизбургер;
- б) Бигмак;
- в) Сэндвич;
- г) ни один из указанных выше вариантов не подходит.

23. Какой из ударов придаёт мячу наибольшее нижнее вращение?

- а) подрезка;
- б) срезка;
- в) накат;
- г) топспин;
- д) свеча.

24. Как называется удар, при котором мяч посылается высоко над сеткой?

- а) фонарь;
- б) лампа;
- в) люстра;
- в) свеча.

25. Что НЕ является инвентарём для настольного тенниса?

- а) стол;
- б) сетка;
- в) мяч;
- г) ракетка;
- д) всё вышеперечисленное является.

26. Как называется удар со сверхсильным верхним вращением?

- а) подрезка;
- б) срезка;
- в) накат;
- г) топ-спин;
- д) свеча.

27. Что из перечисленного не является подачей в настольном теннисе?

- а) маятник;
- б) веер;
- в) колесо;
- г) челнок;
- д) всё вышеперечисленное является.

28. Допускается ли перехватывать ракетку из одной руки в другую для нанесения удара во время розыгрыша?

- а) да;
- б) да, если соперник не возражает;
- в) да, если это разрешил ведущий судья;
- г) нет.

29. В каком случае будет уместно (в виде исключения) нарушить правило о «ведении игры в полную силу»?

- а) когда Вы играете со своим другом;
- б) когда Вы играете с заведомо более слабым соперником;
- в) при счёте 10:0 в партии в Вашу пользу;
- г) если Ваш соперник получил небольшую травму;
- д) во всех вышеперечисленных случаях.

30. Как следует поступить, если Вы выиграли очко, попав в край игровой поверхности соперника?

- а) порадоваться успеху громче обычного;
- б) сделать вид, что ничего особенного не произошло;
- в) посочувствовать сопернику;
- г) извиниться перед соперником, подняв руку;
- д) допустимо любое из перечисленных действий.

31. В какой части света настольный теннис наиболее популярен?

- а) в Африке;
- б) в Европе;
- в) в Америке;
- г) в Азии.

32. Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?

- а) Флим-Флам;
- б) Пинг-Понг;
- в) Госсима;
- г) Виф-Ваф;
- д) Сепак такро.

33. В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- а) в 1926;
- б) в 1928;
- в) в 1929;
- г) в 1931.

34. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- а) в 1980;
- б) в 1984;
- в) в 1988;
- г) в 1992;
- д) в 1996.

35. Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?

- а) пробкой от шампанского;
- б) резиновым мячом;

в) целлулоидным мячом.

36. Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?

- а) Китая;
- б) Японии;
- в) Советского Союза;
- г) Венгрии;
- д) ГДР.

37. В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?

- а) в 1901 году;
- б) в 1917 году;
- в) в 1926 году;
- г) в 1934 году.

38. В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?

- а) в Лозанне (Швейцария);
- б) в Берлине (Германия);
- в) в Лондоне (Великобритания);
- г) в Москве (Россия);
- д) в Нью-Йорке (США).

39. Определить фазовый состав техники топ спин с права:

- а) положение рук, кистей, ног, стойка;
- б) положение ног, туловища, стойка;
- в) положение рук, кистей, туловища.

40. Определить фазовый состав техники подрезки мяча:

- а) стойка, предплечья, кисти;
- б) положение туловища, предплечья, кисти.;
- в) положение туловища, предплечья, головы, стойка.

41. Определить фазовый состав техники подачи мяча:

- а) два шага остановка;
- б) ведения два шага;
- в) положение ног, туловища, стойка.

42. Определить фазовый состав техники топ спин с лева:

- а) расположение ног, туловища и стойка;
- б) расположение рук, туловища и стойка;
- в) расположение кистей, пальцев рук и ног.

43. Судья может объявить «переиграть» и предупредить игрока на первый случай, что тот выполнил неправильную подачу

- а) только, если он уверен, что подающий не получил преимущества;
- б) только, если судья-ассистент сказал, что он не мог видеть выполнения подачи;
- в) только, если он уверен, что подача выполнена неправильной случайно;
- г) ни при каких обстоятельствах.

44. Установленная правилами продолжительность разминки перед встречей может быть продлена

- а) с разрешения рефери
- б) с разрешения судьи
- в) с согласия обоих игроков или пар
- г) ни при каких обстоятельствах

45. При введенном в действие правиле активизации игры, удары считает

- а) только судья
- б) или судья или судья-ассистент
- в) только судья-ассистент
- г) или судья-ассистент или отдельно назначенное официальное лицо
- д) только каким-либо официальным лицом, действующим в качестве хронометриста

46. В парной встрече пара, выигравшая жребий

- а) должна первой подавать
- б) может попросить своих соперников подавать первыми
- в) может попросить своих соперников сделать выбор первыми
- г) может попросить своих соперников подавать первыми, а затем выбрать сторону
- д) может решить, кто из игроков будет первым подавать и кто первым принимать

47. В командном матче игрок может получать совет

- а) от кого угодно
- б) ни от кого
- в) только от другого члена команды
- г) только от капитана команды
- д) только от заранее обозначенного советчика

48. Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан

- а) судье
- б) рефери (главному судье)
- в) директору турнира
- г) комитету, руководящему проведением турнира
- д) никому.

49. При подсчете результатов в группе игроку начисляют:

- а) 2 очка за победу и 0 очков за поражение;
- б) 1 очко за победу и 0 очков за поражение;
- в) 0 очков за неявку;
- г) 3 очка за победу.

50. Мяч автоматически выходит из игры, если:

- а) он касается рубашки игрока;
- б) он вылетает за пределы игровой площадки;
- в) он взлетает выше уровня светильников;
- г) он ударяется о стойку, поддерживающую сетку.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

1. В комплекс средств физического воспитания входят:

- а) технические средства;

- б) физиологические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры.

2. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения:

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

3. Техника физических упражнений — это:

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

4. Методы физического воспитания — это:

- а) морфофункциональные способности спортсмена;
- б) способы применения физических упражнений;
- в) способности выполнения максимальных усилий;
- г) техники выполнения максимальных усилий.

5. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы:

- а) использование слова;
- б) обеспечение наглядности;
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований.

6. Сила — это способность человека:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

7. Выносливость — это способность организма:

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

8. Гибкость — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

9. Быстрота — это:

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

10. Ловкость — это:

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

11. К средствам физического воспитания относятся:

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

12. Формы самостоятельных занятий:

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) разминка;

г) самостоятельные тренировочные занятия.

13. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие?

а) одной;

б) трех;

в) пяти;

г) семи.

14. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б) методики занятий физическими упражнениями;

в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

15. Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

16. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений)
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

17. Для воспитания скоростных способностей:

- а) метод строго регламентированного упражнения;
- б) соревновательный метод;
- в) игровой метод;
- г) все выше перечисленные методы.

18. Лучшим методом совершенствования реакции является:

- а) отработка действий в противоборстве с соперником;
- б) отработка действий при неоднократном повторении их в высоком темпе;
- в) отработка действий в противоборстве с соперником, при неоднократном повторении их в высоком темпе;
- г) все варианты верные.

19. Количество тренировок по физической подготовке, зависит от:

- а) суммарного объёма тренировок и турниров;
- б) суммарного объема тренировочных часов;
- в) суммарного объема соревнований.

20. Какой показатель характеризует тип телосложения человека?

- а) индекс Кетле
- б) индекс Эрисмана
- в) индекс Брока
- г) индекс Пинье

21. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является:

- а) электростимуляция;
- б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»;
- в) круговая тренировка на основе силовых упражнений;
- г) использование предельных и не предельных отягощений.

22. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерения роста и веса;
- в) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- г) измерение антропометрических данных.

23. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) факторы функциональной экономичности;

- б) аэробные возможности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) личностно-психически.

24. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) спортивных игр с обилием быстрых движений;
- б) бега с препятствиями;
- в) десятиборья;
- г) пятиборья.

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
- б) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов;
- в) личными спортивными достижениями человека.

26. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) физический уровень занимающегося.

27. Результатом физической подготовки является:

- а) количество разученных упражнений;
- б) степень физической подготовленности;
- в) физическое совершенство.

28. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) задатки психодинамических способностей;
- б) степень тренированности и выносливости мышц;
- в) медицинские показания.

29. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения группы последовательных движений;
- б) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма;
- в) четко заданный и неизменный порядок движений.

30. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) выносливость;
- б) тренированность;
- в) второе дыхание.

31. Что относится к показателям физического развития?

- а) показатели развития физических качеств человека;
- б) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
- в) показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;
- г) показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков.

32. Основным средством является:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

33. Сущность практических методов обучения, применяемых в настольном теннисе заключается, в том, что:

- а) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;
- б) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- в) каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей.

34. Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

- а) расслабляющие упражнения;
- б) упражнения на внимание;
- в) восстановительные упражнения.

35. На занятиях, по настольному теннису используются следующие методы организации занимающихся:

- а) фронтальный, поточный, круговой метод, метод индивидуальных заданий, комбинированный;
- б) только фронтальный и индивидуальных заданий;
- в) только поточный и индивидуальных заданий.

36. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов:

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

37. Техника физических упражнений — это:

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

38. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- г) на формирование правильной походки.

39. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) стройность;
- г) выносливость;

40. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- а) выносливость;
- б) быстрота;

- в) ловкость;
- г) стройность.

41. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) освоить действие и сохранить равновесие
- г) способность точно дозировать величину умственных усилий;

42. Средства развития быстроты:

- а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) подвижные игры
- г) бег на длинные дистанции.

43. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) ловкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

44. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) подтягивание в висе;
- в) длительный бег до 25-30 мин
- г) бег на короткие дистанции.

45. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- а) посредством спортивных и подвижных игр;
- б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- в) посредством упражнений высокой интенсивности
- г) посредством упражнений на растягивание.

46. Выносливость человека не зависит от:

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения
- г) возможностей ССС.

47. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- а) бокс;
- б) керлинг;
- в) тяжелая атлетика;
- г) фигурное катание.

48. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) армрестлинг;

г) плавание.

49. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:

а) спринтерский бег;

б) стайерский бег;

в) прыжки в воду;

г) тяжелая атлетика.

50. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

а) укрепляют здоровье;

б) повышают работоспособность;

в) формируют мускулатуру;

г) повышают иммунитет.

A1 Вопросы для опроса

Раздел 1 Основы техники и тактики игры волейбол

1. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.

2. Передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру.

3. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.

4. Нижняя и верхняя прямая подача.

5. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения.

6. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения.

7. Одиночный блок, блок вдвоем, страховка.

8. Стойки и перемещения волейболиста.

9. Нападающий удар.

10. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Раздел 2 Основы техники и тактики игры баскетбол

1. Назовите основные элементы тактики игры в баскетбол.

2. Способы и формы ведения тактики игры.

3. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов.

4. Классификация тактики нападения.

3. Классификация тактики защиты.

5. Тактическая подготовка баскетболистов.

6. Значение, средства и методы тактической подготовки.

7. Распределение игроков по функциям.

10. Требование к игрокам различных функций, их характеристика в игровой деятельности.

Раздел 3 Основы техники и тактики настольного тенниса

1. Структура и фазовый состав технических элементов игры в настольный теннис.

2. Общая характеристика техники перемещения.
3. Общая характеристика техники передачи мяча.
4. Общая характеристика техники подачи мяча.
5. Общая характеристика техники нападения мяча.
6. Методика исправления наиболее часто встречающихся ошибок в технических элементах игры в настольный теннис.
7. Техника и методика обучения настольному теннису
8. Методика обучения настольному теннису в вузе.
9. Особенности обучению настольному теннису студентов вуза.
10. Организация и методика обучения настольному теннису в вузе.

Раздел 3 Общая физическая подготовка волейболиста.

1. Какие задачи стоят перед общей физической подготовкой.
2. На что направлена общая физическая подготовка.
3. Какие методы используются в спортивной тренировке для развития физических качеств.
4. Чему способствуют занятия общей физической подготовкой.
5. В чем отличие общей и специальной физической подготовок.
6. Какие вы знаете методические принципы физического воспитания.
7. Главный принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания.
8. К группе, каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
9. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
10. Метод развития силовых способностей основанный на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела.

Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

Задания для подготовки к практическим занятиям:

1. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.
2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.
3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.
4. Составить комплекс физических для воспитания прыгучести.
5. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.
7. Составить комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.
8. Составить комплекс физических упражнений для развития силы.

9. Составить комплекс физических упражнений для воспитания координационных качеств.

10. Составить комплекс физических упражнений по развитию техники челночного бега.

Задания для диагностирования умений применять систему практических навыков в волейболе.

1. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

2. Выполнение упражнений специальной физической подготовки игроков (волейболиста, баскетболиста, теннисиста).

3. Выполнение технических приемов в защите (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

4. Выполнение технических приемов в нападение (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

5. Выполнение индивидуальных тактических действий (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

6. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

7. Планирование дозирования физических нагрузок во время учебных и самостоятельных занятий.

Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

С.1 Темы для написания рефератов.

1. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу.

2. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.

3. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.

4. Возникновение волейбола. Первые правила.

5. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.

6. Общие положения и классификация техники игры.

7. Технические приемы игры в защите.

8. Технические приемы игры в нападении.

9. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.

10. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

11. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.

12. История Олимпийского баскетбола.

13. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.

14. Современное состояние мирового баскетбола.

15. Современное состояние баскетбола в России.

16. Баскетбол и его разновидности.

17. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
18. Итоги российских соревнований по баскетболу.
19. Методика обучения баскетболу.
20. Методика организации и проведения соревнований.
21. История возникновения и развития настольного тенниса.
22. Настольный теннис в Олимпийских играх.
23. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
24. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
25. Виды соревнований в настольном теннисе.
26. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
27. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
28. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
29. Биографии 6 выдающихся отечественных игроков в настольный теннис (мужчины или женщины).
30. Инвентарь настольного тенниса. Столы, сетки, основания ракеток для настольного тенниса, их технические характеристики.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
33. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
34. Специальная физическая подготовка.
15. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

С.2 Темы творческих работ «Я и физическая культура»

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моем окружении.

Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки

п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег 100 м (сек.)	15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	208	207-194	193-180	179-164	163

3	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз)	26	25	24-21	20-15	14
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15-14	13-12	11-9	8-5	4-1
5	Бег 2000 м (мин. сек.)	10.15-10.49	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15

п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1	Бег 100 м (сек.)	13,2-13,5	13,6-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	242	241-231	230-219	218-203	202
3	Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	13-12	11-10	9-8	7-6	5
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15-13	12-10	9-8	7-6	5
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	13	12	11-10	9-7	6
6	Бег 3000 м (мин. сек.)	12.00-12.34	12.35-13.09	13.10-13.49	13.50-14.29	14.30

Каждый из предложенных тестов оценивается по 5-балльной шкале. Контрольное задание считается выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов.

Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных технических действий в волейболе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Передача 2-мя руками сверху:

- Выполнение передачи мяча двумя руками сверху над головой (оценивается техника и количество передач).

- Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах (оценивается техника и количество передач).

2. Передача двумя руками снизу:

- Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над головой (оценивается техника и количество передач).

- Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в парах (оценивается техника и количество передач).

3. Подача:

- Выполнение подач (оценивается техника и количество попаданий по зонам).

4. Блокирование:

- Выполнение блокировки в зонах №3,2,4 (оценивается техника выполнения элемента точность постановки блока, и быстрота по времени).

5. Нападающий удар:

- Выполнение нападающего удара с зоны №4,3,2 (оценивается техника и количество попаданий по зонам).

6. Тактика:

- Показать схематически тактические действия игроков в нападении «Углом вперед».

- Показать схематически тактические действия игроков в защите «Углом назад».

- Практика судейства по волейболу

Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных технических действий в баскетболе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Владение основными приемами техники: бег, прыжки, повороты, остановки, ловля, передачи, ведение, броски.

2. Владеть тактическими действиями по взаимодействию в команде.

3. Организовать и провести самостоятельно игру, судить ее по упрощённым правилам.

4. Выполнить зачетные технико-практическими упражнения:

- передача и ловля мяча от стены с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек);

- бросок мяча в движении из-под щита (количество попаданий из 10 попыток);

- штрафной бросок (количество попаданий из 10 попыток);

- бросок после ведения из под щита (количество попаданий из 10 попыток);

- судейство игры по упрощенным правилам.

Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных технических действий в настольном теннисе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Игра накатами справа по диагонали (количество ударов -30 и более).

2. Игра накатами слева по диагонали (количество ударов -30 и более).

3. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (количество ударов - 20 и более).

4. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола (количество ударов

-20 и более).

5. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) 5 и менее.

6. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) 8 и менее.

7. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) - 8 подач.

8. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) – 9 подач.

9. Выполнение ударов подрезкой слева и справа и ударов топ-спин слева и справа (количество ударов -30 и более).

Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.

Вопросы к зачету

Раздел 1. Основы техники и тактики игры волейбол

1. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
3. Где и когда зародился волейбол? Кто был его создателем? В какие годы волейбол получил распространение в России?
4. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
5. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
6. Сборные каких стран стали первыми олимпийскими чемпионами по волейболу?
7. Охарактеризуйте требования к игровому полю, стойкам, сетке, мяча, экипировке волейболистов.
8. Положение о соревнованиях. Раскройте системы розыгрыша.
9. Классификация техники игры в волейболе.
10. Технические элементы в защите.
12. Технические элементы в нападение
13. Тактические элементы в защите.
14. Тактические элементы в нападение
15. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры баскетбол

1. Характеристика баскетбола как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основные правила игры в баскетбол.
3. Где и когда зародился баскетбол? Кто был его создателем? В какие годы баскетбол получил распространение в России?
4. Развитие баскетбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.

5. Достижения советских баскетболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
6. Сборные каких стран стали первыми олимпийскими чемпионами по баскетболу?
7. Охарактеризуйте требования к игровому полю, стойкам, сетке, мяча, экипировке баскетболистов.
8. Положение о соревнованиях. Раскройте системы розыгрыша.
9. Классификация техники игры в баскетболе.
10. Технические элементы в защите.
12. Технические элементы в нападение
13. Тактические элементы в защите.
14. Тактические элементы в нападение
15. Причины возникновения травм на занятиях по баскетболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры настольный теннис

1. Назовите игры, предшествующие современному настольному теннису.
2. История появления современного настольного тенниса.
3. Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания.
4. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу.
8. Общая характеристика техники игры в настольный теннис.
9. Методика проведения соревнований по олимпийской системе.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.

Раздел 4. Общая физическая подготовка волейболиста

1. Скоростно-силовая подготовка волейболистов. Значение, содержание, контроль.
2. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня.
3. Значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики.
4. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).
5. Выносливость в волейболе, значение, средства развития и диагностики.
6. Значение гибкости для волейболистов, средства развития и диагностики.
7. Взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей.
8. Основные направления развития общей физической подготовки волейболиста.

9. Методика развития координационных качеств.
10. Организация занятий по общей физической подготовки: формы и содержание.
11. Методы физического воспитания.
12. Средства физического воспитания.
13. Игровой метод в физическом воспитании.
14. Соревновательный метод в физическом воспитании.
15. Основные физические качества человека.

Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	Полнота выполнения тестовых заданий; Своевременность выполнения; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Не зачтено		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. 1 Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		<p>демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>2 Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Не зачтено		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не</p>

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Оценивание ответа творческой работы

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 3. Самостоятельность ответа; 4. Культура речи; 5. Степень осознанности, понимания изученного 6. Глубина / полнота 	<p>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p>
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам 	<p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные самостоятельно, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по дисциплине, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.</p>
Удовлетворительно		<p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно</p>

		свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны.

Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1 Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ; 2 владение терминологией; 3 характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)	Студент правильно выполнил задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал

	удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала
Не зачтено	При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала.

Оценивание практических заданий по выполнению физических упражнений контрольных нормативов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Уровни развития кондиционных и координационных способностей. 2. Качество технической и тактической подготовленности.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив. <u>Либо</u> - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.
Не зачтено		Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Оценивание ответа на зачете

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
--------------------	-------------------------------	----------------------------------

Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется
-------	---	--

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта

деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	<p>Различают задачи и задания:</p> <p>а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов.</p>	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий
2	Практические задания для самооценки двигательных навыков	Задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала	Таблица контрольных физических упражнений

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		(базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;	
3	Тест	<p>Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 40 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов.</p>	Фонд тестовых заданий
	Зачет (дифференцированный зачет)	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов. С учетом результативности	Комплект теоретических вопросов

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		<p>Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования.</p>	