


**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)**

**Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля**

---

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной  
работе

 О.В. Колбанева  
21 апреля 2021 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(наименование учебной дисциплины)

**программа подготовки специалистов среднего звена**


10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем  
(код и наименование специальности)

квалификация  
техник по защите информации

Санкт-Петербург  
2021

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с ППССЗ по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура»

Составитель:  
Преподаватель


  
\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Аникина

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 1 (общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин)

07 апреля 2021 г., протокол № 8

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Аникина

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций

21 апреля 2021 г., протокол № 6

## Оглавление

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	стр.4
1. Результаты освоения учебной дисциплины	стр.4
2. Оценка освоения учебной дисциплины	стр.5
2.1 Формы и методы оценивания	стр.5
2.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины	стр.5
2.3 Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации	стр.8
2.4 Критерии оценки	стр.24

## Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом освоения дисциплины физическая культура является освоение обучающимся материала в объёме предусмотренном ФГОС СПО по специальности 10.02.04. Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по дисциплине, а также формирование общих и профессиональных компетенций в процессе освоения ППССЗ в целом.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет

### 1. Результаты освоения учебной дисциплины

1.1. В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих и профессиональных компетенций:

Таблица 1

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.
-------	---	--

## 2. Оценка освоения учебной дисциплины

### 2.1. Формы и методы оценивания

Основной целью оценки практического курса дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля согласно п.2.6 и п.2.10 Положения о текущем контроле успеваемости обучающихся Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

*текущий контроль* – выполнение нормативов на практических занятиях, прием индивидуальных домашних заданий, рефератов.

*Рубежный контроль* – тестирование (письменное или компьютерное); контрольные работы; прием индивидуальных домашних заданий, рефератов.

### 2.2. Текущий контроль обеспечивается выполнением практических нормативов\*:

Таблица 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Год обучения	оценка					
			юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м, с	2	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
		3	8,5	9,0	9,5	9,9	10,5	10,9
		4	8,7	9,2	9,7	10,0	10,7	11,2
2	Челночный бег 3x10м, с	2	6,9	7,6	7,9	8,1	8,4	8,9
		3	7,2	7,8	8,2	8,3	8,7	9,5
		4	7,5	8,0	8,5	8,4	8,8	9,6
3	Челночный бег 10x10м, с	2	27	28	30	-		
		3	27	29	33			
		4	28	31	34			
4	Бег 100м, с	2	13,6	14,2	14,8	16,5	17,0	17,5
		3	13,8	14,3	14,9	16,8	17,3	17,9
		4	14,1	14,4	15,0	17,1	17,6	18,2
5	Бег 400м, с	2	1,10	1,20	1,30	1,30	1,40	1,50
		3	-			-		
		4	-			-		
6	Бег 2000м, мин	2	-			11,15	11,45	12,15
		3				12,10	13,30	14,45
		4				12,30	13,50	15,00
7	Бег 3000м, мин	2	14,40	15,30	16,20	Без учета времени		
		3	15,00	16,10	17,20			
		4	15,30	16,35	17,50			
8	Бег 5000м, мин	2	Без учета времени			-		
		3	Без учета времени					
		4	Без учета времени					
9	Прыжок в длину с места, см	2	230	220	195	185	175	165
		3	240	225	200	190	180	170
		4	230	225	190	185	170	160
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	2	12	9	6	6	4	3
		3	11	8	5	5	4	3
		4	10	6	4	5	3	2
11	подтягивания на высокой	2	13	11	8	16	14	9

	перекладине (юн.) / на низкой (дев.) (количество раз)	3	13	9	7	15	13	8
		4	12	8	6	14	12	7
12	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	2	10	8	5	-		
		3	9	7	5			
		4	8	6	4			
13	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°(количество раз)	2	-			15	13	10
		3				14	12	9
		4				12	10	8
14	Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	2	125	110	100	130	110	100
		3	130	115	110	130	115	110
		4	125	110	90	135	120	115
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.) /в упоре на скамейке (дев.)	2	38	34	30	16	14	12
		3	35	32	28	15	11	9
		4	30	28	25	12	8	7
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2	48	45	42	45	40	34
		3	45	42	39	40	35	30
		4	43	40	38	35	30	25
17	Обратные отжимания от скамьи	2	50	44	38	25	20	15
		3	45	40	35	20	18	13
		4	40	35	30	17	13	10
18	Упражнение «Планка»	2	3,00	2,45	2,30	1,40	1,20	1,00
		3	2,30	2,15	1,50	1,30	1,10	55с
		4	2,10	1,50	1,30	1,20	1,00	45с
19	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	2	12	7	5	16	14	12
		3	11	6	4	14	13	11
		4	10	5	3	13	12	10
20	Вис на согнутых руках, сек	2	50	46	40	42	38	32
		3	55	47	42	40	36	30
		4	60	50	45	35	30	25

21	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове, комбинация) - <b>юн</b>		«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, ласточка, мостик, стойка на лопатках, комбинация) - <b>дев</b>		«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
22	6-ти минутный бег, м	2	1500	1450	1350	1250	1200	1100
		3	1550	1500	1400	1300	1250	1150
		4	1500	1400	1300	1250	1150	1050
23	Волейбол: верхняя передача в парах	2	16	14	10	16	14	10
		3,4	20	16	10	20	16	10
24	Волейбол: нижняя передача в парах	2	12	10	5	12	10	5
		3,4	16	14	10	16	14	10
25	Баскетбол: штрафной бросок (из 10-ти)	2	6	5	4	6	5	4
		3,4	7	6	5	7	6	5
26	Баскетбол: броски с «точек» (из 9-ти)	2	6	5	4	6	5	4
		3,4	7	6	5	7	6	5

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:**

1. Бег 100 м (юноши и девушки - без учёта времени).
2. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).

\* Студенты выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у них нет противопоказаний.

## **2.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура**

### **I. ПАСПОРТ**

#### **Назначение:**

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, базового уровня подготовки.

Вопросы к дифференцированному зачёту по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях.
3. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
4. Техника выполнения низкого и высокого старта в легкой атлетике.
5. Короткие, средние и длинные дистанции в легкой атлетике.
12. Оздоровительный бег, необходимые правила при самостоятельных пробежках.
13. Правила проведения самостоятельных тренировочных занятий.
15. Основы техники прыжка в длину с места.
16. Упражнения, развивающие физические качества (силу, гибкость).
17. Упражнения, развивающие физические качества (ловкость, быстроту).
18. Упражнения, развивающие физические качества (выносливость).
19. Основные принципы формирования здорового образа жизни.
20. Определение понятия круговой тренировки, ее цели и задачи.
21. Размер баскетбольной площадки, на какой высоте расположены баскетбольные кольца, правило трех секунд, максимальный состав игроков на площадке, сколько таймов и игровое время. Из каких фаз состоит верхняя подача.
22. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе. Техника броска мяча в корзину с 2-х шагов.
23. Размер волейбольной площадки, высота сетки для мужчин и женщин, максимальный состав игроков на площадке, кем является игрок «Либеро».
24. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
25. К основным действиям в передвижении на лыжах относятся:
26. На какие основные группы подразделяются лыжные ходы.
27. Какие лыжные ходы относятся к попеременным, одновременным.
28. Повороты в лыжной подготовке подразделяются....
29. Какие повороты в лыжной подготовке относятся к поворотам на месте/в движении.
30. Способы подъема на лыжах. Способы спусков на лыжах. Способы торможения.
31. Какие физические упражнения используются в режиме учебного труда студентов.
32. Какие качества развивают подвижные игры и эстафеты.
33. Определение понятия ОФП (общая физическая подготовка), ее цели и задачи.
34. Гигиенические основы сохранения здоровья.
35. Основные правила правильного питания.
36. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).



37. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
38. Ловкость и двигательно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
39. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
40. Гибкость (определение, сущность, виды)
41. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
42. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
43. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).
44. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
45. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
46. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
47. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
48. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
49. Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).
51. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
52. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
53. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
54. Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
55. Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
56. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
57. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
58. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
59. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
60. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
61. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
62. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
63. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
64. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.

#### **2.4 Критерии оценки ответов:**

- **оценка «5»** выставляется, если обучающийся:
  - полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;

- правильно выполнил графическое изображение, схему;

- **оценка «4»** выставляется, если:

ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;

- допущены ошибка или более двух недочетов в графическом представлении материала.

- **оценка «3»** выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, моделях, блок-схем, графиков.

- **оценка «2»** выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание материала;

- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала,

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

### Итоговый тест по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

#### Часть 1

№	Вопрос	ОК/ПК	время (сек.)
1.	Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим называется?	ОК8	45
2.	Как называется строй занимающихся, стоящих плечом к плечу?	ОК8	45
3	Как называется боковая оконечность строя?	ОК8	45
4	При выполнении стойки на голове, расположение рук(кистей) и головы должны представлять собой фигуру?	ОК8	45
5	Как называется положение, при котором подбородок прижат к груди, ноги согнуты и так же плотно прижаты к груди, руки обхватывают одноименные голени, а колени разведены врозь на ширину плеч?	ОК8	45
6	Как называется вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову?	ОК8	45
7	Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнение?	ОК8	45
8	Как называются самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приемов за	ОК8	45

	состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями?		
9	Приспособление организма к изменению условий внешней и внутренней среды называется?	ОК8	45
10	Мощная неспецифическая приспособительная реакция организма, которая развивается в ответ на действие любого сильного и непривычного раздражителя (включая интенсивную и непривычную нагрузку) и изменяет деятельность всех систем организма называется?	ОК8	45
11	Состояние организма, вызванное умственной или физической нагрузкой, при котором нарушается функционирование органов и систем и временно снижается работоспособность называется?	ОК8	45
12	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится ниже точки хвата?	ОК8	45
13	Как расшифровывается ЧСС?	ОК8	45
14	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе?	ОК8	45
15	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде в баскетболе?	ОК8	45
16	Область физической культуры, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется?	ОК8	45
17	Как расшифровывается ППФП?	ОК8	45
18	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению?	ОК8	45
19	Как называется физическое качество, в котором наиболее выражено проявляются наши координационные способности?	ОК8	45
20	Как расшифровывается ИП в физической культуре?	ОК8	45
21	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится выше точки хвата?	ОК8	45
22	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	ОК8	45

23	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара?	ОК8	45
24	Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи в волейболе?	ОК8	45
25	Какие основные игровые действия выполняет на площадке центральный блокирующий в волейболе?	ОК8	45
26	Какое количество максимальное количество касаний мяча в волейболе разрешается команде при розыгрыше мяча?	ОК8	45
27	Как называется несоблюдение правил в баскетболе вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения?	ОК8	45
28	Сколько игроков одной команды в баскетболе могут находиться на поле во время игры?	ОК8	45
29	Сколько игроков одной команды в волейболе могут находиться на поле во время игры?	ОК8	45
30	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий?	ОК8	45
31	Какой снаряд толкают в легкой атлетике?	ОК8	45
32	Из скольких человек состоит эстафетная команда в легкой атлетике?	ОК8	45
33	Какая спринтерская дистанция в олимпийской программе является самой короткой?	ОК8	45
34	Что наполняет (чем заполнена) яму для прыжков в длину с разбега по легкой атлетике?	ОК8	45
35	Как называется спортивный бег на дистанцию 42 км 195 м?	ОК8	45

## Часть 2

№	Вопрос	ОК/ПК	время (сек.)
1.	<p>Что такое физическая культура?</p> <p>А. Физическая культура — это составная часть культуры, используемая в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и совершенствование его физической активности.</p> <p>Б. Физическая культура — это культура спортивного мастерства.</p> <p>В. Физическая культура — это культура движений.</p> <p>Г. Физическая культура — это культура владения собой в сложной ситуации.</p>	ОК 08	30
2	Деятельность человека, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется	ОК 08	30

	<p>А. Физическая культура  Б. Физическое воспитание  В. Соревнования  Г. Спорт</p>		
3	<p>Гипокинезия — это  А. Укрепление мышц человека  Б. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности  В. Динамика движений  Г. Медленная ходьба</p>	ОК 08	30
4	<p>Пульс в покое у здорового человека приблизительно равняется  А. 50-70 ударов в минуту  Б. 60-80 ударов в минуту  В. 80-100 ударов в минуту  Г. Свыше 100 ударов</p>	ОК 08	30
5	<p>Тахикардия — это  А. Увеличение массы тела  Б. учащение пульса более 100 ударов в минуту  В. повышенное давление  Г. пониженное давление</p>	ОК 08	30
6	<p>Врачебный контроль — это  А. Система контроля за состоянием здоровья занимающихся  Б. Ведение дневника самоконтроля  В. Чтение литературы о здоровье человека  Г. Занятия под руководством врача</p>	ОК 08	30
7	<p>Основоположником отечественной системы физического воспитания является:  А. М.В. Ломоносов  Б. К.Д. Ушинский  В. П.Ф. Лесгафт  Г. Н.А. Семашко</p>	ОК 08	30
8	<p>ППФП — это  А. физическая нагрузка  Б. физические упражнения  В. профессионально-прикладная физическая подготовка  Г. физическое состояние человека</p>	ОК 08	30
9	<p>Основным средством физического воспитания являются:  А. физические упражнения;  Б. оздоровительные силы природы;  В. гигиенические факторы;  Г. спортивный инвентарь и оборудование</p>	ОК 08	30
10	<p>Физические упражнения — это:  А. двигательные действия, выполняемые человеком в повседневной деятельности;  Б. двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;  В. двигательные действия, направленные на развитие физических качеств.  Г. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;</p>	ОК 08	30
11	<p>Под спортивной техникой понимают:  А. наиболее эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных способностей спортсмена и условий выполнения упражнения;</p>	ОК 08	30

	<p>Б. любой способ выполнения двигательного действия;</p> <p>В. способ выполнения упражнения, характеризующийся определенным соотношением количественных и качественных характеристик техники.</p>		
12	<p>Пространственные характеристики техники движений включают в себя:</p> <p>А. скорость, темп, ритм;</p> <p>Б. ускорение, длительность, силы трения;</p> <p>В. положение тела и его частей, траекторию движений;</p> <p>Г. траекторию движений, темп, скорость.</p>	ОК 08	30
13	<p>К критериям эффективности техники физического упражнения относятся:</p> <p>А. освоенность техники, объем, красота исполнения, похвала тренера;</p> <p>Б. биомеханический эталон или модель, параметры стандартной техники, результативность физического упражнения, разница между реальным и возможным результатом;</p> <p>В. стабильность выполнения упражнения, рациональность, легкость выполнения, скованность.</p>	ОК 08	30
14	<p>Способность человека выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению это:</p> <p>А. Гибкость</p> <p>Б. Выносливость</p> <p>В. Ловкость</p> <p>Г. Сила</p>	ОК 08	30
15	<p>Какое из этих упражнений подходит для развития быстроты?</p> <p>А. Кросс 10км</p> <p>Б. Отжимания</p> <p>В. Упражнения на гибкость</p> <p>Г. Ускорение 30м</p>	ОК 08	30
16	<p>Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:</p> <p>А. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья</p> <p>Б. ходьба, бег, прыжки и метания</p> <p>В. бег, прыжки, кросс</p> <p>Г. ходьба, метания</p>	ОК 08	30
17	<p>Какой из перечисленных ниже видов не является легкоатлетическим?</p> <p>А. прыжок в длину</p> <p>Б. прыжок в высоту</p> <p>В. Прыжок с шестом</p> <p>Г. опорный прыжок</p>	ОК 08	30
18	<p>Длина дистанции марафонского бега равна?</p> <p>А. 32 км 180 м</p> <p>Б. 40 км 190 м</p> <p>В. 42 км 195 м</p> <p>Г. 41 км 195 м</p>	ОК 08	30
19	<p>Какой из этих видов является бегом с препятствиями в легкой атлетике?</p> <p>А. фартлек</p> <p>Б. трейл раннинг</p> <p>В. джоггинг</p>	ОК 08	30

	Г. стипль чез		
20	При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если А. В его технике присутствует «фаза полета» Б. Спортсмен медленно двигается В. Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками Г. Участник занимает последнюю позицию	ОК 08	30
21	Назовите вид, которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике? А. Метание копья Б. Метание молота В. Метание диска Г. Метание гранаты	ОК 08	30
22	В спринте применяется старт: А. средний (полунизкий) Б. низкий В. высокий Г. любой из перечисленных	ОК 08	30
23	Белый поднятый вверх флажок, в соревнованиях по прыжкам в длину сигнализирует о том, что: А. Попытка выполнена неправильно Б. Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видео-просмотра В. Спортсмен дисквалифицируется Г. Попытка выполнена правильно и результат засчитывается	ОК 08	30
24	Составляющими движениями тройного прыжка, которые обязан выполнить спортсмен, являются: А. Скачок, шаг, прыжок Б. Первый шаг, второй шаг, прыжок В. Первый шаг, скачок, прыжок Г. Подскок, шаг, отталкивание	ОК 08	30
25	Самый эффективный способ прыжка в высоту с разбега: А. Перешагивание Б. Фосбери Флоп В. Рыбкой Г. Перекидной	ОК 08	30
26	Какая специальная обувь используется на соревнованиях и тренировках по легкой атлетике? А. Бутсы Б. Чешки В. Шиповки Г. Балетки	ОК 08	30
27	Как определяется победитель в метаниях и прыжках в длину, если спортсмены показывают одинаковый результат? А. места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток. Б. Побеждает более молодой спортсмен В. Бросается жребий Г. Побеждает спортсмен, который по сумме всех попыток набирает больший результат	ОК 08	30
28	В метательных видах попытка не засчитывается, если: А. Спортсмен после выполнения попытки остался в секторе Б. До приземления снаряда спортсмен вышел из сектора В. Снаряд не попал в сектор приземления или спортсмен вышел из сектора вперед	ОК 08	30

	Г. Спортсмен не дождался объявления результата и вышел из сектора назад		
29	Выберите правильное описание фаз бега на 100м: А. Старт, бег по дистанции. Б. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. В. Бег по дистанции, финиширование. Г. Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ОК 08	30
30	В беге на 100м, 200м, 400м, во время старта спортсменам даются следующие команды: А. «Марш!» Б. «На старт!», выстрел из стартового пистолета. В. «Готовься!», выстрел из стартового пистолета. Г. «На старт!», «Внимание!», выстрел из стартового пистолета.	ОК 08	30
31	Размеры игровой площадки для официальных соревнований ФИБА должны быть? А. 28×15 Б. 26×14 В. 30×16 Г. 15×20	ОК 08	30
32	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии? А. 2 Б. 1 В. 3 Г. 4	ОК 08	30
33	Какое количество времени отводится на штрафной бросок? А. 3сек Б. 5 сек В. 8 сек Г. 10 сек	ОК 08	30
34	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде? А. 30 сек Б. 25 сек В. 14 сек Г. 24 сек	ОК 08	30
35	Сколько тайм-аутов можно брать за всю игру по правилам ФИБА без овертайма? А. 4 Б. 6 В. 8 Г. 5	ОК 08	30
36	Какое количество фолов по правилам ФИБА должен получить спортсмен в течение матча, чтобы его удалили с поля? А. 8 Б. 4 В. 5 Г. 6	ОК 08	30
37	Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 3	ОК 08	30
38	Кто придумал баскетбол как игру: А. Д. Формен	ОК 08	30



	Б. Д. Фрейзер В. Д. Нейсмит Г. В. Варфлай		
39	Разрешается ли игрокам играть в очках? А. Разрешается, если они не представляют опасности для других игроков Б. не разрешается В. разрешается под собственную ответственность Г. строго запрещается	ОК 08	30
40	Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право: А. только тренер команды Б. только тренер и первый помощник тренера В. любой игрок команды Г. игроки не имеют на это права	ОК 08	30
41	Встреча в баскетболе состоит из: А. двух таймов по 20 минут Б. четырёх четвертей по 10 минут В. трёх таймов по 15 минут Г. четырёх таймов по 12 минут	ОК 08	30
42	Может ли игра закончиться ничейным счетом? А. может Б. не может В. назначается переигровка Г. играется дополнительный тайм	ОК 08	30
43	Победителем встречи является команда: А. выигравшая три четверти Б. выигравшая вторую половину встречи В. набравшая хотя бы на одно очко больше противника Г. выигравшая первую половину встречи	ОК 08	30
44	Как начинается игра? А. жеребьёвкой Б. вводом мяча из-за боковой линии В. Во время розыгрыша спорного броска в центральном круге Г. вводом мяча с середины площадки	ОК 08	30
45	Запасными игроками считаются те, которые: А. Не находятся на игровой площадке, но имеют право играть Б. дисквалифицированы В. не включены в начальную расстановку на данную игру Г. сидят на скамейке запасных другой команды	ОК 08	30
46	Какое количество замен разрешается делать во время игры? А. максимум 3 Б. максимум 5 В. максимум 10 Г. неограниченное количество	ОК 08	30
47	Сколько времени дается на ввод мяча в игру? А. 3 секунды Б. 5 секунд В. 8 секунд Г. 10 секунд	ОК 08	30
48	Каждый тайм-аут должен продолжаться? А. 2 мин Б. 3 мин В. 1 мин Г. 30 сек	ОК 08	30
49	Из скольких партий состоит игра в волейбол?	ОК 08	30

	<p>А. Из 3 партий</p> <p>Б. Из 4 партий</p> <p>В. Из 5 партий</p> <p>Г. Из 6 партий</p>		
50	<p>До сколько очков ведется игра в пятой партии?</p> <p>А. До 15 очков</p> <p>Б. До 20 очков</p> <p>В. До 18 очков</p> <p>Г. До 25 очков</p>	ОК 08	30
51	<p>До сколько очков ведётся счёт в партии, если счет становится 24:24?</p> <p>А. До 27 очков</p> <p>Б. До 30 очков</p> <p>В. Объявляется ничья.</p> <p>Г. До тех пор, пока преимущество одной из команд составит 2 очка.</p>	ОК 08	30
52	<p>Высота сетки у мужчин?</p> <p>А. 243см</p> <p>Б. 240см</p> <p>В. 238см</p> <p>Г. 300см</p>	ОК 08	30
53	<p>Для чего на площадке нанесена линия нападения?</p> <p>А. Делит половину площадки на линию защиты и линию нападения.</p> <p>Б. Для красоты.</p> <p>В. Делит площадку пополам.</p> <p>Г. Для предания игре зрелищности.</p>	ОК 08	30
54	<p>Какое количество касаний разрешается команде при розыгрыше мяча?</p> <p>А. Не ограничено</p> <p>Б. Не более 2</p> <p>В. Не более 3</p> <p>Г. Не более 4</p>	ОК 08	30
55	<p>Разрешается ли блокировать подачу?</p> <p>А. Нет</p> <p>Б. Разрешается только игрокам передней линии.</p> <p>В. Разрешается только игрокам задней линии.</p> <p>Г. Да</p>	ОК 08	30
56	<p>После выполнения подачи мяч задевает сетку и падает на сторону принимающей команды. Очко присуждается?</p> <p>А. Принимающей команде.</p> <p>Б. Назначается переподача.</p> <p>В. Подающей команде.</p> <p>Г. Подающей команде, при условии, если игрок, выполняющий подачу не зашел поле.</p>	ОК 08	30
57	<p>Что является главной задачей связующего игрока?</p> <p>А. Постановка блока.</p> <p>Б. Выполнение нападающего удара.</p> <p>В. Игра в защите.</p>	ОК 08	30

	Г. Выполнение передач для нападающего удара		
58	В каком случае выполняется переход? А. После тайм аута. Б. После каждого выигранного очка. В. После потери подачи соперника. Г. После удачно выполненного нападающего удара.	ОК 08	30
59	С какого места лицевой линии разрешается выполнять подачу? А. Только с середины. Б. Только с левого угла. В. Только с правого угла. Г. С любой точки.	ОК 08	30
60	Размер волейбольной площадки? А. 8м x 20м Б. 10м x 15м В. 9м x 18м Г. 100м x 1000м	ОК 08	30
61	Разрешается ли касаться сетки во время игры? А. Да Б. На усмотрение судей. В. Да если это касание было не умышленным. Г. Нет	ОК 08	30
62	Сколько игроков находится на площадке во время игры? А. 5 человек Б. 6 человек В. 7 человек Г. Не имеет значения	ОК 08	30
63	До сколько очков ведется игра в 1,2,3,4 партиях в волейболе? А. До 15 очков Б. До 20 очков В. До 25 очков Г. До 23 очков	ОК 08	30
64	Высота сетки у женщин? А. 230см Б. 200см В. 224см Г. 238см	ОК 08	30
65	Выберете правильный вариант постановки блока? А. Выпрыгнуть вверх и поднять руки над собой. Б. Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руки над собой. В. Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и, не касаясь её перенести их на половину соперника.	ОК 08	30

	Г. Выпрыгнуть вверх и ударить по мячу.		
66	За выигрыш каждого розыгрыша мяча в волейболе, команде присуждается ...? А. 1 очко Б. 2 очка В. Если мяч забил игрок передней линии 1 очко, если игрок задней линии 2 очка. Г. После нападающего удара и блока 2 очка, в остальных случаях 1 очко.	ОК 08	30
67	В каком случае волейболист, играющий у сетки, нарушает правила? А. Наступает на центральную линию. Б. Задевает рукой центральную линию. В. Нога игрока полностью переступает центральную линию. Г. Смешит болельщиков	ОК 08	30
68	В какую сторону выполняется переход? А. Против часовой стрелки Б. Не имеет значения В. По часовой стрелке Г. По диагонали	ОК 08	30
69	Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ... А. подача считается проигранной Б. подача повторяется этим же игроком В. подача повторяется другим игроком команды Г. игрок уходит в другую команду	ОК 08	30
70	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 Г. команде засчитывается автоматическое поражение	ОК 08	30
71	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол? А. 8 Б. 6 В. 5 Г. 7	ОК 08	30
72	Какие действия при розыгрыше мяча <u>не</u> являются ошибочными? А. касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие Б. заступ игрока задней линии трёхметровой линии при	ОК 08	30

	атаке В. двойное касание или задержка мяча Г. касание сетки мячом		
73	Какой способ приёма мяча следует применить, если подача сильная и мяч не долетает до игрока? А. сверху двумя руками Б. снизу двумя руками В. правой рукой снизу Г. головой	ОК 08	30
74	Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... А. подача повторяется Б. игра продолжается В. подача считается проигранной Г. игра заканчивается	ОК 08	30
75	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара? А. диагональный Б. либеро В. связующий Г. доигровщик	ОК 08	30
76	Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи? А. 3 секунды Б. 5 секунд В. 8 секунд Г. 10 секунд	ОК 08	30
77	Какие основные игровые действия выполняет на площадке центральный блокирующий? А. постановка блока Б. выполнение подачи В. выполнение нападающего удара Г. выполняет 2 передачу (замещает связующего)	ОК 08	30
78	Что означает термин "расстановка" в волейболе? А. расположение игроков команды на площадке Б. тактическое игровое действие В. способ организации тренировочного процесса Г. способ проведения жеребьевки	ОК 08	30

**Критерии оценки результатов тестирования:**

«5» - 100 – 91% правильных ответов

«4» - 90 - 70% правильных ответов

«3» - 69 – 52% правильных ответов

«2» - 51% и менее правильных ответов

**Лист согласования**  
**Дополнения и изменения к комплекту КОС**

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_). Председатель  
П Ц К \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /