

**ЖАМБЫЛСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ШУ  
КГУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ ЖІБЕК ЖОЛЫ»**



**САМОНДАРОВА  
Гульмаира Гуламовна**

# **Рабочая тетрадь**

**оценки качества знаний  
по физической культуре  
для учащихся X классов**

20\_\_20\_\_ уч.год

УДК 6.133.2  
ББК 74.266.3  
С63

**Самондаровой Гульмаиры Гуламовны**

Рабочая тетрадь оценки качества знаний по физической культуре для учащихся X классов: – Тараз: Тараз университеті, - 60 стр.

ISBN 978-601-7832-40-2

Отзыв писала учитель высшей категории русского языка и литературы, мастер-педагог Школы Нового Поколения NGS Абылханова Гулбану Гуламовна

Тетрадь предназначена для выполнения практических заданий, а также для самостоятельной работы учащихся. Она содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, тесты для определения физической подготовленности. Рабочая тетрадь для тех, кто хочет научиться добывать знания самостоятельно. В ней содержатся материалы, способные помочь не только в проведении самостоятельных собственных исследований, но и в организации социальнополезной деятельности.

Основой для самостоятельной работы являются комплекс знаний, умений и навыков полученных в процессе изучения дисциплины «Физическая культура». Предложенная организация самостоятельной работы представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя как освоение практических умений, так и теоретических знаний.

Отзыв писала учитель высшей категории русского языка и литературы, мастер-педагог Школы Нового Поколения NGS Абылханова Гулбану Гуламовна

Рабочая тетрадь обсуждена на заседании НМС КГУ «Школа-лицей Жібек жолы» 20.11.2018г. протокол №3.

## **Введение**

*Физическая культура – это не только культура движения, но и теоретические знания. Содержание теоретической части в рабочей тетради складывается из блоков: социокультурные основы, психолого-педагогические основы физической культуры, медико-биологические основы двигательной деятельности, базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.*

*В данной тетради ребята знакомятся не только с различными спортивными снарядами, с видами спорта, но и с понятиями общей и профессионально - прикладной физкультуры. Для развития логических навыков учащиеся получают большое количество разнообразных знаний, получают теоретические знания в области физкультуры. Их закрепить и проверить можно с помощью ребусов, загадок в стихотворной форме или шарады «доскажи словечко», «продолжи предложение», буриме «подбери рифму», а так же тестовых заданий и кроссвордов. Загадки и кроссворды очень актуальны при проведении спортивных досугов и праздников. Их можно предложить и в заданиях для совместного досуга детей и родителей.*

*Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что формирует необходимый объем знаний, умений и навыков для использования простейших физических упражнений в повседневной жизни, в производственной деятельности и формировании основ здорового образа жизни.*

### **Цель:**

*Формирование основных понятий теории физического воспитания.*

### **Задачи:**

- *понимание социальной роли физической культуры в развитии личности;*
- *формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.*
- *овладение понятиями практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в повседневной жизни;*
- *В структуре изучаемой программы выделяются основные разделы:*

1. *Лёгкая атлетика.*
2. *Футбол*
3. *Ручной мяч*
4. *Баскетбол*
5. *Волейбол.*
6. *Гимнастика – акробатика*
7. *Национальные игры*

*а) асык*

*б) тоғыз құмалақ*

**Задание №1**  
**«Физическая культура»**

*Письменно ответить на вопросы:*

*1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.*

---

---

---

---

---

---

---

---

*2. Физическая культура – это*

---

---

---

---

---

---

---

---

*3. Спорт – это*

---

---

---

---

---

---

---

---

*4. Физическое воспитание –*

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Задание №2**

### **1. Под физической культурой понимается:**

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

### **2. Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

### **3. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

### **4. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

### **5. К циклическим видам спорта относятся...:**

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

### **6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

- а) 1516 год в Германии;
- б) 1850 год в Англии;
- в) 1896 год в Греции;
- г) 1869 год во Франции.

### **7. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) слабость мышц спины;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

### **8. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- а) скоростных упражнениях;
- б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях;
- г) упражнениях на «выносливость».

### **9. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

**10. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

**11. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**12. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

**13. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

**14. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

**15. Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

**Лист ответа:**

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>Ответ</b>											
<b>Вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>							
<b>Ответ</b>											

**Задание № 3**  
**Основные травмы на уроках физической культуры**

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

**Тема: «Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом»**

**Виды травм и первая помощь**

1.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3.



---

---

---

---

---

---

---

---

4.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тестовое задание по медицинской помощи**

**1. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?**

- а. крестообразную
- б. спиральную
- в. Працевидную

**2. Транспортная шина, какой она должна быть?**

- а. С возможностью фиксации только места перелома
- б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.
- в. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

**3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?**

- а. В положении «лежа»
- б. В положении «сидя»
- в. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

**4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:**

- а. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
- б. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.
- в. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание



пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

**5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:**

- а. Димедрол, валериана.
- б. Панадол, анальгин.
- в. Пенициллин, фталазол

**6. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится.....**

- а. Слева от грудины
- б. Справа от грудины
- в. На нижнюю часть грудины

**7. При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:**

- а. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)
- б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.
- в. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

**8. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?**

- А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»
- б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- в. Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».

**9. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:**

- а. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.
- в. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

**10. Первая медицинская помощь при открытом переломе:**

- а. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.
- б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
- в. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

**Лист ответа:**

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>Ответ</b>											

**Задание № 4**  
**Раздел «Легкая атлетика»**

*Письменно ответить на вопросы:*

**Техника бега на короткие дистанции (Бег на 100 метров).**

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

*1. Легкая атлетика – это*

---

---

---

---

---

*2. История возникновения и развития легкой атлетики*

---

---

---

---

---

*3. Описать все фазы бега на короткие дистанции.*

*Положение бегуна на старте и старт*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Стартовый разгон*

---

---

---

---

---

*Бег по дистанции*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Финиширование*

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Таблица сдачи контрольного норматива ( бег 100 м) за период обучения**

*Заполнить таблицу*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
<i>Бег 100м , сек</i>						

**Задание № 5**

**Техника бега на средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)..**

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

**1. Описать фазы бега на средние дистанции**

*Старт и стартовый разгон*

---

---

---

---

*Бег по дистанции*

---

---

---

---

---

---

*Финиширование*

---

---

---

---

**2. Таблица сдачи контрольного норматива ( бег 2000 м и 3000м) за период обучения**

*Заполнить таблицу*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юнлиши</b>			<b>девушки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 2000м (д) 3000м (ю) мин /сек</i>						

## Задание № 6



### 1. Прыжок в длину

Описать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

---

---

---

---

---

---

---

*Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».*

*Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра масс тела, технику приземления.*

*Условно прыжок в длину можно разделить на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление.*

*Описать каждую фазу техники прыжка в длину.*

*Разбег*

---

---

---

---

---

*Отталкивание*

---

---

---

---

*Полет*

---

---

---

*Приземление*

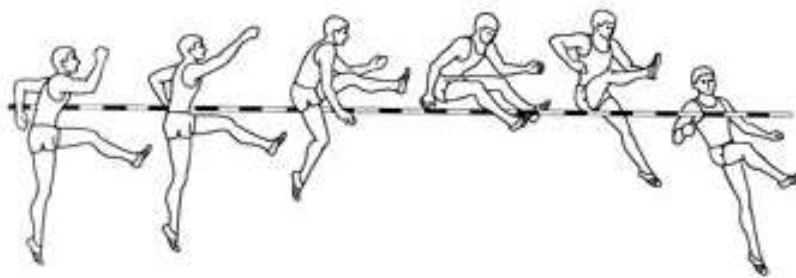
---

---

---

---

## 1. Прыжок в высоту



Описать технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

---

---

---

---

*Техника прыжка в прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»*

*Условно прыжка в прыжка в высоту можно разделить на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление.*

Описать каждую фазу техники прыжка в высоту.

*Разбег*

---

---

---

---

*Отталкивание*

---

---

---

*Полет*

---

---

---

*Приземление*

---

---

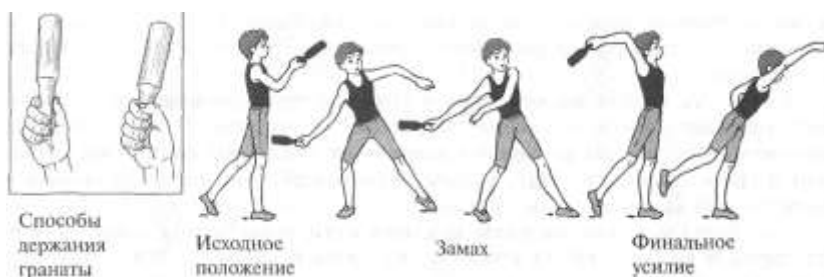
---

**3. Таблица сдачи контрольного норматива (прыжок в длину с разбега) за период обучения (по полугодиям)**

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юнлиши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину, см						
Прыжки в высоту, см						

**Задание № 7**  
**Техника метания гранаты с разбега**



Условно метание гранаты можно разделить на четыре основные части: Исходное положение перед разбегом, разбег, финальное усилие, торможение после броска.

1. Описать все фазы

метания гранаты с разбега.

*Исходное положение*

---

---

---

---

*Разбег состоит из двух частей , 1- предварительная*

---

---

---

---

---

---

---

---

*2-заключительная*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Финальное усилие*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Торможение после броска*

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Таблица сдачи контрольного норматива (метание гранаты с разбега) за период обучения ( по полугодиям)**

Заполнить таблицу

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юнши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
метания гранаты 500гр,700гр						

**Задание № 8**

**Тема: «Техника выполнения легкоатлетических упражнений»**

1. Основы техники ходьбы и спортивной ходьбы?

---

---

---

---

---

2. Основы техники бега?

---

---

---

---

---

---

---

3. Сколько фаз в беге?

---

---

---

---

---

---

---

4. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?

---

---

---

---

---

---

---



## Задание № 9

### Теоретический тест по лёгкой атлетике

1. **Правильный варианты выполнения старта в беге на 100 метров?**  
а) высокий старт      б) низкий старт      в) оба варианта
2. **Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?**  
а) 400 м      б) 800 м      в) 100 м
3. **Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...**  
а) пяткам      б) носкам      в) по ближнему к линии отталкивания следу
4. **К видам легкой атлетики относятся...**  
а) метания, шорт-трек, гимнастика  
б) прыжки, бег, тяжёлая атлетика  
в) метания, прыжки, бег
5. **К вертикальным прыжкам не относятся...**  
а) тройной прыжок      б) прыжки с шестом      в) фосбери- флоп
6. **Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?**  
а) нет      б) да      в) не все виды
7. **Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?**  
а) силу      б) гибкость      в) скороть
8. **Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...**  
а) предупреждения травм      б) улучшения спортивных достижений  
в) повторения техники выполнения упражнений
9. **Длина марафонской дистанции?**  
а) 42,195 км      б) 43,195 км      в) 38,250 км
10. **В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...**  
а) 10 м      б) 15 м      в) 20 м
11. **Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...**  
а) согнута в коленном суставе      б) выпрямлена в коленном суставе  
в) поставлена на всю стопу
12. **Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...**  
а) положению      б) своду правил      в) хартии
13. **Стайерские дистанции начинаются от...**  
а) 1000 м      б) 2000 м      в) 3000 м
14. **Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?**  
а) одну      б) три      в) пять
- 15) **Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?**  
а) 5,06 м      б) 5,08 м      в) 6,01 м

- 16. В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...**  
 а) с трех шагов      б) с пяти шагов      в) любой вид разбега
- 17. Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...**  
 а) 2000 м      б) 3000 м      в) 2000 м и 3000 м
- 18. Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...**  
 а) сохранять скорость до финиша      б) оторваться от соперников  
 в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19. Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...**  
 а) в крытых манежах      б) на открытых стадионах  
 в) оба варианта
- 20. Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...**  
 а) главная судейская коллегия      б) организаторский штаб  
 в) комитет проведения соревнований

**Лист ответа:**

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>Ответ</b>											
<b>Вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>Ответ</b>											

**Задание № 10**  
**Раздел «Спортивные игры футбол»**

**Спортивными называют игры**



Спортивными называют игры, по которым проводятся разнообразные спортивные соревнования. В сравнении с бесчисленным множеством игр, созданных на протяжении всей истории человечества, они составляют довольно ограниченную группу отличающуюся сложностью правил и содержания.

Содержание деятельности в спортивных играх определяется едиными правилами. Правила представляют собой общепринятые ограничения, регламентирующие поведение соревнующихся. Они же служат эталоном при определении игрового превосходства. В отличие от других видов спорта в играх победители спортивных соревнований- определяются по количеству набранных очков. Их присуждают за достижение условно поставленной цели (попадание мяча в ворота или в площадку, защищаемую соперником; большее количество выбитых фигур или перебежек; опережение соперника в попытке первым выполнить определенные условия игры и т. д.).

Спортивные игры — это протекающее в рамках правил противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

1. Основные правила большого футбола -

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Тактические действия игроков -

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Назовите нарушения правил игры, за которые назначаются штрафные и свободные удары?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Финты, отбор мяча -

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Задание № 11*  
*«Футбол. Основные приемы игры»*

1. Удары по мячу в игре -

---

---

---

---

---

---

---

2. Сколько замен допускается в футболе?

---

---

---

---

---

3. Игра вратаря? Замена вратаря допускается -

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Задание № 13**  
**Теоретический тест по разделу «Футбол»**

**1. Как называют обувь футболиста?**

а. бутсы б. шиповки в. Кроссовки г. Чешки

**2. Сколько длится футбольный тайм?**

а – один час; б – 30 минут; в – 45 минут; г – 20 минут.

**3. Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?**

а – надеть повязку; б – надеть шапочку;  
в – надеть вратарский свитер; г – надеть перчатки.

**4. Соотнесите размеры площадки с видами спорта:**

а) 9 x 18 м	1) баскетбол
б) 15 x 28 м	2) гандбол
в) 45 x 90 м	3) волейбол
г) 20 x 40 м	4) футбол

**5. Какие термины не относятся к футболу:**

а-свободный удар; б – тайм-аут; в – 11-метровый удар;  
г – вне игры; д – штрафной удар; е – пробежка

**6. Как часто проходят чемпионаты мира по футболу?**

а – каждый год; б – раз в два года;  
в – раз в три года; г – раз в четыре года.

**7. 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.

**8. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а - оба удаляются с площадки; б - подача считается выполненной;  
в - подача переигрывается; г - считается у команды 2 касания.

**9. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

а - 2м 44см; б - 2м 43см; в - 2м 25см; г - 2м 24 см

**10. Ввод мяча в игру с боковой линии в мини-футболе производится по правилам ФИФУСА:**

а- двумя руками; б – одной рукой; в – ударом

**11. Какое решение примет судья, если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды?**

а) назначит удар от ворот. б) назначит штрафной удар.  
в) назначит угловой удар.

**12. Засчитывается ли гол, если мяч прокатился по линии ворот, но не пересёк её?**

а) Засчитывается. б) Не засчитывается.

**13. Какой мяч тяжелее?**

а) баскетбольный. б) футбольный. в) волейбольный.

**14. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение?**

а) финт. б) подкат. в) офсайд.

**10. Может ли вратарь играть руками за пределами штрафной площадки?**

а) да. б) нет.

*Лист ответа:*

<b>Впрос</b>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>баллы</i>
<i>Ответ</i>											
<b>Впрос</b>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>						
<i>Ответ</i>											





**Задание № 15**  
**Теоретический тест по лёгкой атлетике**

- 1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?**  
а) высокий старт    б) низкий старт    в) оба варианта
- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?**  
а) 400 м    б) 800 м    в) 100 м
- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...**  
а) пяткам    б) носкам    в) по ближнему к линии отталкивания следу
- 4) К видам легкой атлетики относятся...**  
а) метания, шорт-трек, гимнастика  
б) прыжки, бег, тяжёлая атлетика  
в) метания, прыжки, бег
- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...**  
а) тройной прыжок    б) прыжки с шестом    в) фосбери- флоп
- 6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?**  
а) нет    б) да    в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?**  
а) силу    б) гибкость    в) скорость
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...**  
а) предупреждения травм    б) улучшения спортивных достижений  
в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?**  
а) 42,195 км    б) 43,195 км    в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...**  
а) 10 м    б) 15 м    в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...**  
а) согнута в коленном суставе    б) выпрямлена в коленном суставе  
в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...**  
а) положению    б) своду правил    в) хартии
- 13) Стайерские дистанции начинаются от...**  
а) 1000 м    б) 2000 м    в) 3000 м
- 14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?**  
а) одну    б) три    в) пять
- 15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?**  
а) 5,06 м    б) 5,08 м    в) 6,01 м

**16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...**

- а) с трех шагов      б) с пяти шагов      в) любой вид разбега

**17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...**

- а) 2000 м      б) 3000 м      в) 2000 м и 3000 м

**18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...**

- а) сохранять скорость до финиша      б) оторваться от соперников  
в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

**19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...**

- а) в крытых манежах      б) на открытых стадионах      в) оба варианта

**20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...**

- а) главная судейская коллегия      б) организаторский штаб  
в) комитет проведения соревнований

**Лист ответов:**

<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>ответ</b>											
<b>вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ответ</b>											

**Задание № 16**  
**Раздел «Волейбол»**

Большинство спортивных игр возникло из народных подвижных игр, которые издавна были распространены среди народов.

Спортивные игры отличаются быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой разворачиваются эти действия, постоянно изменяется. Для успешной игры в быстро меняющихся условиях необходимо обладать быстрой реакцией, быть ловким, находчивым при решении возникающих задач.

Спортивные игры проводятся по единым правилам, которые определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадок, полей, оборудование, инвентарь. От правил игры в значительной мере зависят и действия участников.

Предлагаемые теоретические тесты по теме «Спортивные игры» нацелены на формирование и расширение системы знаний школьника по истории возникновения и развития спортивных игр, о правилах, целях, идеалах спортивных игр, о достижениях современных спортсменов.

Тесты рекомендуется использовать на уроках для проверки теоретических знаний учащихся, для подготовки к школьным олимпиадам по физической культуре, а также для аттестации учащихся по состоянию здоровья временно освобождённых от практических занятий на уроках.

*Описать основные элементы игры в волейбол*

*1. Технические аспекты.*

---

---

---

---

---

*2. Элементы*

---

---

---

---

*3. Поддача.*

---

---

---

---

---

---

*4. Прием.*

---

---

---

---

---

---

5. *Нападающий удар.*

---

---

---

---

---

6. *Блок*

---

---

---

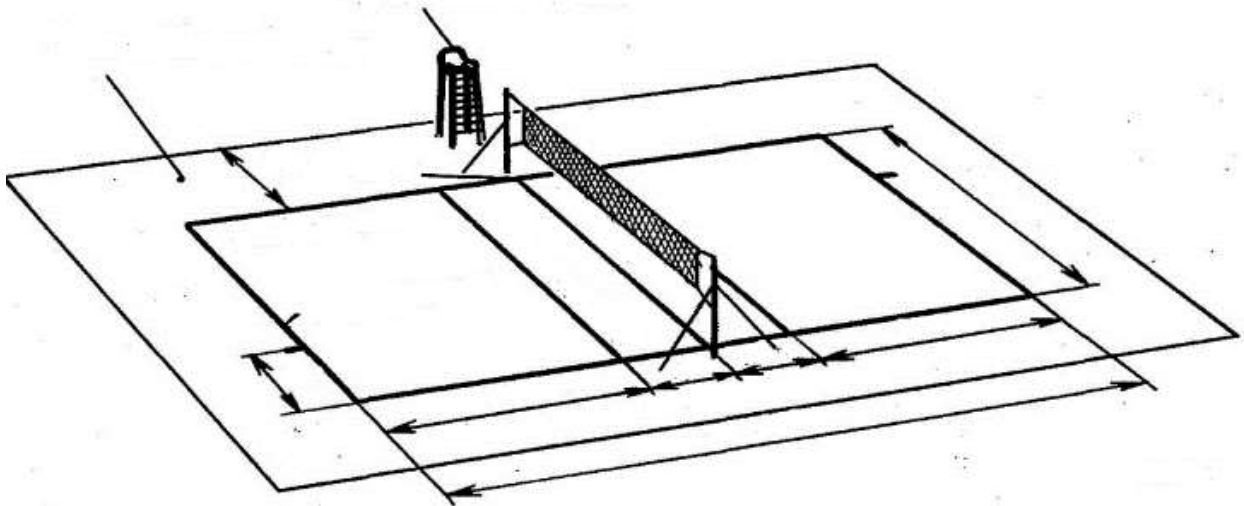
---

---

7. *Обозначить название линий и их разметку волейбольной площадки*









---








---



Задание № 17

Обозначение жестов судей в волейболе

1 	
2 	
3 	
4 	
5 	
6 	
7 	
8 	

<p>9</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>10</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>11</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>12</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>13</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>14</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>15</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>

**Задание № 18**  
**Теоретический тест по разделу «Волейбол»**

**1. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г      **Б) в 1957 г**      Г) В 1958 г      Д) В 1959 г

**2. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде    Б) Японии    **В) США**    Г) Германии

**3. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач  
Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач  
В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач  
**Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2      Б) 3      В) 5      **Г) 6**

**5. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно      **Б) по часовой стрелке**  
В) против часовой стрелки      Г) по указанию тренера

**6. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты      Б) игрок нападения  
В) капитан команды      Г) запасной игрок

**7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера    Б) нет  
В) да, по указанию судьи    **Г) да, но только в начале каждой партии**

**8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3      Б) максимум 8  
**В) максимум 6**      Г) максимум 9

**9. 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

**10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд      Б) 5 секунд  
В) 6 секунд      **Г) 8 секунд**

**11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см            Б) 2м 43см  
В) 2м 45см            Г) 2м 24см

**12. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да  
Б) нет  
В) только при высокой температуре воздуха  
Г) только при высокой влажности воздуха

**13. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие            Б) пляжный волейбол  
В) подача мяча                    Г) прием мяча

**14. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см            Б) 2м 43см  
В) 2м 45см            Г) 2м 24см

**15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5            Б) 6            В) 7            Г) 8

**Лист ответа:**

<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>ответ</b>											
<b>вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>						
<b>ответ</b>											



**Задание № 19**  
**Раздел «баскетбол»**

**Спортивные игры**

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

Задание 1. *Описать основные элементы игры в баскетбол*

*1. Хват мяча*

---

---

---

*1. Техники передвижения и остановки*

---

---

---

*2. Техники передачи и ловли мяча*

---

---

---

*3. Ведение мяча в баскетболе.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*4. Правило двух шагов в баскетболе.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*5. История развития баскетбола в Казахстане*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Национальная федерация баскетбола Республики Казахстан

---

---

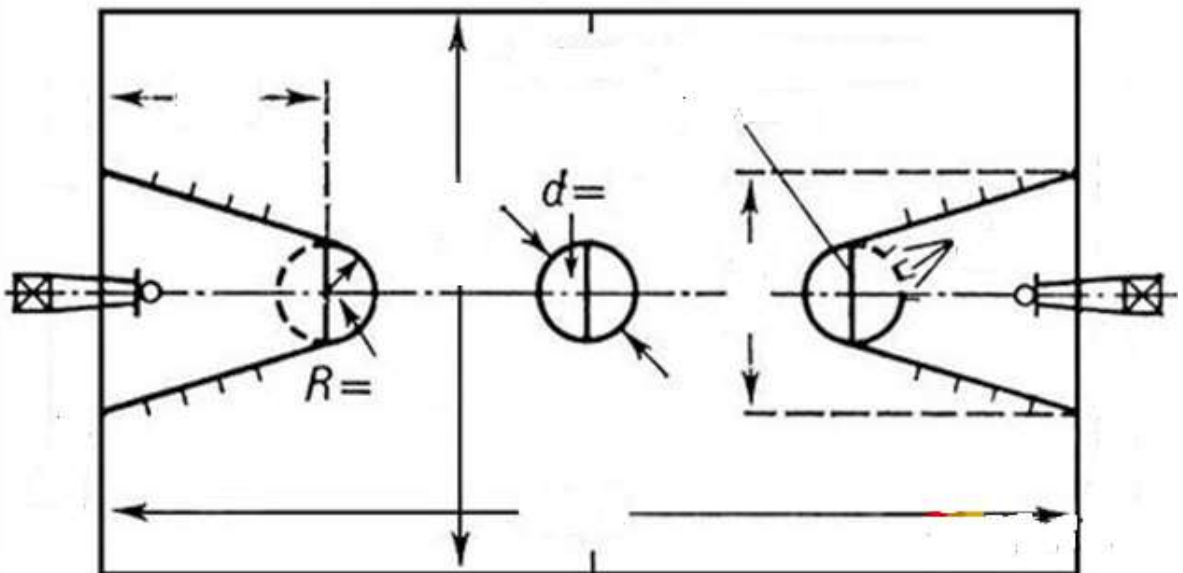
---

---

---



7. Обозначить название линий и их разметку баскетбольной площадки





**Задание № 21**  
**Теоретический тест «Баскетбол»**

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а)  $26 \times 14$ ;      б)  $28 \times 15$ ;      в)  $30 \times 16$ .

**2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**

- а) 5;      б) 6;      в) 8.

**3. Диаметр центрального круга площадки (см):**

- а) 300;      б) 360;      в) 380.

**4. Температура в зале при проведении соревнований:**

- а)  $5 - 30^{\circ}\text{C}$ ;      б)  $15 - 30^{\circ}\text{C}$ ;      в)  $10 - 25^{\circ}\text{C}$ .

**5. Высота баскетбольной корзины (см):**

- а) 300;      б) 305;      в) 307.

**6. Окружность мяча (см):**

- а)  $60 - 65$ ;      б)  $70 - 75$ ;      в)  $75 - 78$ .

**7. Размеры баскетбольного щита (см):**

- а)  $120 \times 180$ ;      б)  $115 \times 185$ ;      в)  $105 \times 180$ .

**8. Вес мяча (г):**

- а)  $600 - 620$ ;      б)  $650 - 700$ ;      в)  $600 - 650$ .

**9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

- а) 4;      б) 5;      в) 6.

**10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**

- а) 270;      б) 290;      в) 275.

**11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**

- а) от 1 до 10;      б) от 4 до 15;      в) от 1 до 50.

**12. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819;      б) 1899;      в) 1891.

**13. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;      б) Д.Фрейзер;      в) Д.Нейсмит.

**14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**

- а) другим цветом номера на груди;  
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;  
в) иметь повязку на руке.

**15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

- а) Разрешается;  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.

**16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

**17. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**19. Победителем встречи является команда:**

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

**Лист ответа:**

<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>ответ</b>											
<b>вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ответ</b>											

Задание № 22

Значение указанных

↓ жестов судей в баскетболе

 <p>1</p>	
 <p>2</p>	
 <p>3</p>	
 <p>4</p>	
 <p>5</p>	
 <p>6</p>	
 <p>7</p>	
 <p>8</p>	
 <p>9</p>	
 <p>10</p>	

**Задание № 23**  
**Раздел «Акробатика»**

*«Акробатика в школе». Основными задачами работы являются: содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся; формированию и совершенствованию умений и навыков ходьбы, прыжков, координации движений, сохранения устойчивого равновесия; содействие воспитания двигательных качеств; формирование навыков правильной осанки; воспитание морально – волевых качеств, формирование культуры поведения; содействие развития у учащихся интереса и склонностей к занятиям спортивными видами гимнастики, а так же изучение гимнастических упражнений и их терминологии. В работе разработаны комбинации из освое..*

1. Какие акробатические комбинации вы знаете?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Составить акробатическую комбинацию из ниже указанных вам акробатических элементов

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

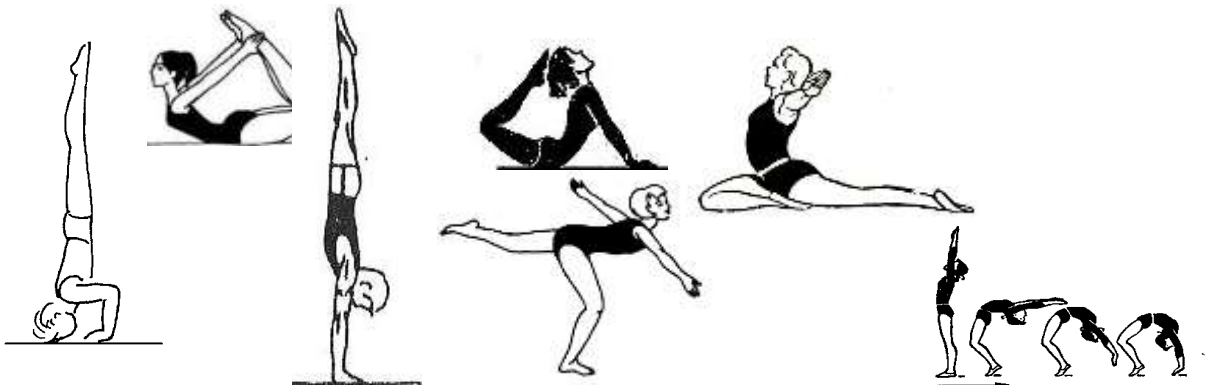
---

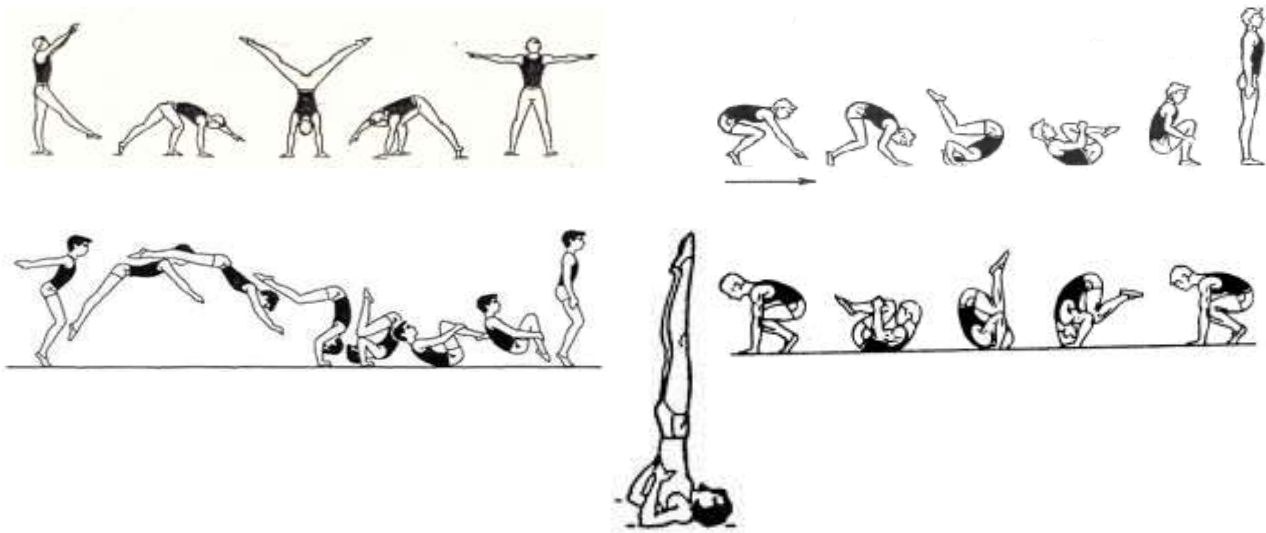
---

---



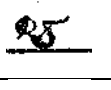
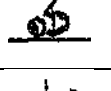
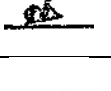
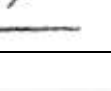
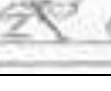

---

---





3. Схемы акробатических упражнений?

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



### **Тестовое задание «Акробатика»**

**1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...**

- а) хват   б) упор   с) группировка   д) вис

**2. К какому виду гимнастики относятся кувырки?**

- а) акробатика   б) зарядка   с) аэробика   д) командная

**3. Как называется строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу?**

- а) тыл   б) шеренга   с) фланг   д) колонна

**4. Как называется размещение занимающихся для совместных действий?**

- А) группа   Б) команда   С) строй   Д) объединение

**5. Слово гимнастика происходит от греческого «γυμνάσιον», что в переводе обозначает ...**

- А) тренирую, упражняю   Б) лечу, оздоравливаю  
С) учу, усваиваю   Д) лёгкая, простая

**6. Как называется положение занимающихся на согнутых ногах?**

- а) сед   б) присед   с) упор   д) группировка

**7. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...**

- а) захват   б) хват   с) удержание   д) обхват

**8. Как называется дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике?**

- а) «Мост»   б) «Шпагат»   с) «Сальто»   д) «Приседание»

**9. Учащийся, идущий в колонне первым является ...**

- а) замыкающим   б) передним  
с) направляющим   д) первоходом

**Задание № 24**  
**Раздел «Гимнастика».**

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях.

1. Какие виды гимнастики вы знаете? Дать определение.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Какие упражнения составляют основную гимнастику?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Каково прикладное значение гимнастики?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание № 25**  
**Техника выполнения гимнастических упражнений»**

1. Назовите виды гимнастических снарядов?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Опорные прыжки для юношей и девушек.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Назовите фазы опорных прыжков?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание №26**  
**Теоретический тест по гимнастике**

**1. Причиной травмы на занятиях гимнастики является:**

- а) ношение спортивной формы
- б) разминка
- в) выполнение упражнения без страховки

**2. Группировка это:**

- а) упор присев, руки перед собой
- б) круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени
- в) лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой

**3. К женскому снаряду относится:**

- а) кольца
- б) параллельные брусья
- в) бревно

**4. Раздел гимнастики, который включает танцевальные упражнения с предметами и без них называется:**

- а) художественная гимнастика
- б) спортивная акробатика
- в) аэробика

**5. Прыжок с разбега с опорой руками о снаряд (козел, конь) называется:**

- а) обычный прыжок
- б) опорный прыжок
- в) прыжок вверх

**6. К мужскому снаряду относится:**

- а) гимнастический козел
- б) разновысокие брусья
- в) перекладина

**7. Положение тела, когда плечи находятся выше точки опоры, называется:**

- а) вис
- б) упор
- в) наклон

**8. Тест на гибкость это:**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- б) упор присев, упор лежа
- в) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

**9. При лазании по канату запрещается:**

- а) удерживать канат ступнями
- б) постепенно спускаться
- в) быстро соскальзывать при спуске

**10. К какому виду гимнастики относятся кувырки?**

- а) ритмическая гимнастика
- б) акробатика
- в) зарядка
- г) кувырки относятся к легкой атлетике

**11. Акробатические упражнения:**

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезание, переползание
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**12. Термины прыжков и соскоков зависят:**

- а) от структуры и особенности двигательных действий
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев

**13. Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

- а) фланг
- б) шеренга
- в) интервал
- г) строй

**14. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется**

- а) полуповорот
- б) строевой шаг
- в) поворот
- г) команда «Смирно»

**15. Изменение строя или размещения занимающихся**

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

**16. Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом положении, называется**

- а) стойка на коленях
- б) присед
- в) сед
- г) упор присев

**17. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.**

- а) упор лёжа
- б) упор на коленях
- в) упор стоя
- г) упор на правом (левом) колене

**18. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами**

- а) кувырок
- б) шпагат
- в) мост
- г) сальто

**19. Акробатические упражнения:**

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**20. Термины прыжков и соскоков зависят:**

- а) от структуры и особенности двигательных действий
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
- г) от места отталкивания и приземления

**Ответный лист**

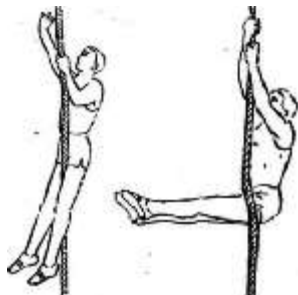
<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>ответ</b>											
<b>вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ответ</b>											

**Задание №27**

**Техника выполнения лазания по канату.**

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Способы лазанья по канату?  
Техника безопасности?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Обучения упражнениям на // брусьях и перекладине (мальчики).  
Техника безопасности?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Упражнения на брусьях разной высоты, на низкой перекладине (девочки)  
Техника безопасности?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Учебная комбинация на гимнастическом бревне?  
Техника безопасности?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание №28**  
**Раздел «Спортивные игры»**  
**Гандбол. Основные приемы игры**

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Где и когда возникла игра гандбол?

---

---

2. Назовите основные правила игры в гандболе?

---

---

---

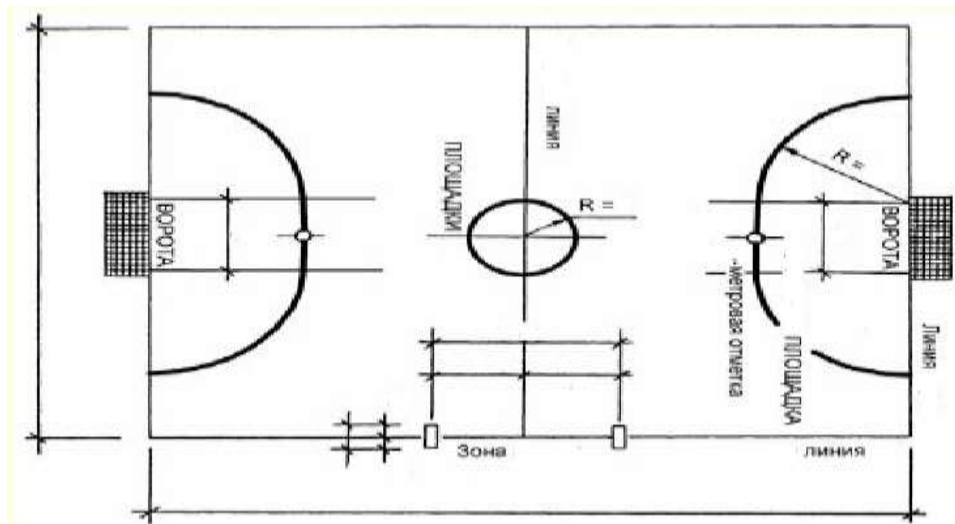
---

---

---

3. Нарисовать гандбольную площадку, обозначить название линий и их разметки.

4.



---

---

---

---

---

---

---

---

5. Какие передвижения по площадке игроков в гандбол вы знаете?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Задание № 29**  
**«Гандбол. Основные приемы игры»**

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Из каких элементов состоит игра вратаря?

---

---

---

---

---

---

---

2. Какие двигательные способности развиваются благодаря игре в гандбол?

---

---

---

---

---

---

---

3. Опишите технику броска сверху в движении.

---

---

---

---

---

---

---

4. Какие игры помогают освоить приемы игры в мини-гандбол?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание № 30**  
**Теоретический тест по гандболу**

**1. Игра проводится на прямоугольной площадке размером**

а) 20x30; б) 20x40; с) 10x20.

**2. Размер ворот**

а) 2x3; б) 3x4; с) 4x5.

**3. Сколько игроков в одной команде?**

А) 5; б) 6; с) 7;

**4. Продолжительность игры**

а) таймов по 10 мин; б) 2 тайма по 30 мин; с) 3 тайма по 10 мин;

**5. Перерыв между таймами для юношеских команд длится**

а) 10 мин; б) 15 мин; с) 25 мин;

**6. Сколько секунд разрешается держать в руках мяч?**

а) 3 сек; б) 5 сек; с) 7 сек.

**7. Сколько шагов разрешается делать с мячом?**

а) 3 шагов; б) 3 шага; с) 6 шагов.

**8. Игрок, нарушивший правила игры**

а) Удаляется из игры на две минуты или дисквалифицируется;

б) Продолжает играть;

с) Дисквалифицируется.

**9. Где впервые мужская и женская команда СССР стали победителями на Олимпийских играх по гандболу?**

а) В 1946 г. В Пекине;

б) В 1976 г. В Монреале;

с) В 1877 г. В Москве.

**10. Наши спортсменки, которые дважды становились олимпийскими чемпионками.**

а) Тимошкина, Лазутина, Турчина; б) Бобрусь, Тимошкина, Турчина;

с) Бобрусь, Вяльбе, Кабаева.

**11. До сколько очков играют в гандбол?**

а) до 15; б) по времени; в) до бесконечности; г) до 25.

**12. При равном счёте после окончания двух партий судья назначает:**

а) одну партию 5 мин.; в) две партии по 10 мин.;

б) две партии по 5 мин.; г) серию штрафных бросков.

**13. Сколько игроков команды, не считая вратаря, могут одновременно находиться во вратарской зоне?**

а) 2; б) ни одного; в) 1; г) сколько угодно.

**14. Какой термин не относится к гандболу?**

а) ведение; б) финт; в) блокирование; г) угловой.

**15. Когда в гандболе применяется ведение мяча? (Выберите неверный ответ):**

- а ) когда партнёры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч;  
б ) когда игрок получил мяч близко от площадки ворот и ему необходимо обыграть защитника и выполнить бросок по воротам;  
в ) при обводке противника с его активным противодействием;  
г ) когда игрок хочет потянуть время для сохранения преимущества в счёте.

**16. Как называются линии, ограничивающие площадку?**

- а ) две боковые и две центральные;    в ) две боковые и две лицевые;  
б ) две боковые и две торцовые;        г ) четыре боковые.

**17. Создателем игры в гандбол является:**

- а ) Х. Нильсон;    б ) Л. Ордин;    в ) М. Заяц;    г ) Ф. Шиллер.

**18. За грубую игру и неспортивное поведение судья может удалить игрока с поля:**

- а ) на 1,5 мин.;    б ) 2,5 мин.;    в ) 2 мин.;    г ) 3 мин.

**19. Технический приём в гандболе, вводящий мяч в игру, называется:**

- а ) бросок            в ) передача            б ) подача            г ) приём.

**20. Вес мяча в гандболе:**

- а ) 450 г (муж), 350 (жен.);    б ) 550 (муж.), 300 (жен.);  
в ) 290 (муж.), 190 (жен.).

**Лист ответов**

<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>баллы</b>
<b>ответ</b>											
<b>вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ответ</b>											



## Задание №32

### Раздел «Национальные игры»

Асық ату (альчики, маслаы, бабки) – одна из древнейших игр кочевников, хотя в нее играли и оседлые народы. Основной атрибут – кости задних ног парнокопытных, чаще мелкого рогатого скота (овцы, козы), реже свиней и КРС, расположенные в районе коленных суставов.

– Эта старинная национальная игра. Это игра для мальчиков, но в некоторых видах могли участвовать и девочки. Играли с четырех лет, когда ребенок мог держать асық в руке, до 13. После в казахском обществе мальчик считался уже взрослым мужчиной. Асықу издревле приписывались священная сила, магические свойства. Старые и молодые, богатые и бедные – все с почтением относились к асықу.

Считалось даже, что он может уберечь от злого глаза.

Те, кто держал асықи в руках, знает, что игра с ними очень активная, если не сказать больше – спортивная. Развивает ловкость, глазомер, скорость, смекалку, меткость, тактическое, логическое, математическое мышление, вырабатывает у ребенка лидерские качества, мотивирует к победе. В ней есть элементы йоги, танца, она полезна для суставов.

Асықи передавались по наследству целыми мешками. Самому младшему доставалось обычно много, но больше всего асықов было у того, кто хорошо играл.

– Когда резали барана, пацаны, как правило, уже стояли наготове. Особенно ценились асыи кошкаргов – баранов-самцов, из них выходили лобаны – большие асықи. Один такой мог оцениваться в 300 “простых” асыков, – рассказывает бывший игрок в асыки 30-летний Тастемир АСКАРОВ. – Сака (битка) для маленького пацана была чем-то вроде талисмана. Можно было проиграть все асыки, но только не ее! Проиграть сака было равносильно тому, что лишиться удачи. И даже больше – чуть ли не проиграть свою душу... Это был не просто самый большой, но и самый удобный асық, который должен хорошо лежать в руке. Его красили, украшали, очень бережно хранили, заговаривали у бабушки на удачу, на него дули, прежде чем ударить.

Существует более десяти видов игры в асыки. Самые распространенные это алышы, асық ату, хан талапай, уштабан, төрт асық.

Все игры отличаются друг от друга, количество участвующих варьируется, при этом игроки могут импровизировать и менять правила как им угодно. Названия игр и правила также были различны в зависимости от региона. Некоторые из игр в асыки напоминают такие известные современные игры, как бильярд, шахматы, боулинг.


Асық ату- казахская национальная игра из категории интеллектуальных. В игре нужна ловкость, глазомер, координация, меткость, скорость, смекалка, тактическое и логическое мышление.







#### Основные виды асыков

**Виды асыков существуют великое множество. Вот самые распространенные из них:**

*Письменно ответить на 2 вопроса:*

1. Существуют 4 основных положений асыков, соответствующих четырем граням кости:

Описание асыков	Жесты	положение асыков
<b>а. Алышы-</b>		

<i>б. Тәйке-</i>		
<i>в. Бук -</i>		
<i>г. Шік -</i>		
<i>д. омы-</i>		
<i>е. шоңқай -</i>		
<i>ж. қынжы (или жантай) -</i>		

**2. Вот лишь некоторые виды игр с асыками:**  
**а. "Уш табан" (три стопы)**




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



**Задание № 33**  
**«Тогыз құмалақ»**

*(Тогыз құмалақ) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Играют двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казан. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (кумалак) (отсюда название игры) в каждой. Задача: собрать как можно больше камешков в свой казан. Игра называется тогыз құмалақ (девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних монголов и тюрков священным числом. "Тогыз құмалақ" — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарик, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно. Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарик в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело. Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии. Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В учёном мире её называли «алгеброй чабанов». Правила игры Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья). Игровые ситуации Туздык Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой которой взял первым "туздык" соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно. Атсыз калу Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «нешим».*

**Правила игры в «тогыз құмалақ»**

Письменно ответить на 2 вопроса:

1. Правила игры. Главная задача игры



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2. Игровые ситуации



---

---

---

---

---

---

---

---

3. Атсыз калу



---

---

---

---

---

---

---

---

4. Туздык



---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание № 34**

#### **Теоретический тест по правилам казахской национальной настольной игры «Тогыз – кумалак»**

**1. Сколько игроков может принять участие в игре «Тогыз – кумалак»:**

1) 2; 2) 4; 3) 6; 4) не ограничено.

**2. Сколько всего шариков в игре «Тогыз – кумалак»:**

1) 90; 2) 82; 3) 148; 4) 162

**3. Партия может считаться оконченной, если один игрок набрал:**

1) 162 шарика; 2) 60 шариков; 3) 82 шарика; 4) 90 шариков.

**4. Сколько лунок на поле соперника в игре тогыз – кумалак»**

1) 18; 2) 10; 3) 9; 4) 20

**5. Сколько шариков в начале игры в каждой лунке .**

1) 8; 2) 9; 3) 6; 4) 10

**6. Суть игры в тогыз-кумалак**

1) собрать в своем казане большее число кумалаков; 2) обмануть соперника;  
3) пересыпать шарики в лунки; 4) как можно дольше просидеть у доски.

**7. В каком направлении делаются ходы в игре:**

1) по часовой стрелке; 2) против часовой стрелки;  
3) от середины вправо, влево; 4) в любую сторону.

**8. С какой лунки нельзя начинать игру:**

1) с 8; 2) с 9; 3) с 6; 4) с 1

**9. При каких условиях можно забрать шарики в свой казан:**

1) когда во всех лунках четное количество шариков;  
2) когда в лунке больше 10 шариков;  
3) если последний шарик, попавший в лунку, делает их количество четным;  
4) если последний шарик, попавший в лунку, делает их количество нечетным.

**10. Туздык – объявляется, если последний шарик попав в лунку противника составляет:**

1) 1 шарик; 2) 10 шариков; 3) 4 шарика; 4) 3 шарика



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Задание №1 .....	4
Задание №2 .....	5
Задание №3 .....	7
Задание №4 .....	10
Задание №5 .....	12
Задание №6 .....	13
Задание №7 .....	15
Задание №8 .....	16
Задание №9 .....	17
Задание №10 .....	19
Задание №11 .....	20
Задание №12 .....	21
Задание №13 .....	22
Задание №14 .....	24
Задание №15 .....	25
Задание №16 .....	27
Задание №17 .....	29
Задание №18 .....	31
Задание №19 .....	33
Задание №20 .....	35
Задание №21 .....	36
Задание №22 .....	38
Задание №23 .....	39
Задание №24 .....	42
Задание №25 .....	43
Задание №26 .....	44
Задание №27 .....	46
Задание №28 .....	48
Задание №29 .....	49
Задание №30 .....	50
Задание №31 .....	52
Задание №32 .....	53
Задание №33 .....	56
Задание №34 .....	58
Задание №35 .....	59

САМОНДАРОВА  
Гульмаира Гуламовна

Рабочая тетрадь оценки качества знаний  
по физической культуре для учащихся  
X классов

Подписано в печать 13.05.2019г.  
Формат 60x80 1/16. Усл. п. л. 3,8

Издательство «Тараз университеті»  
ТарГУ им. М.Х. Дулати  
080012, г. Тараз, ул. Толе би, 60