

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



**САМОНДАРОВА
Гульмаира Гуламовна**

Рабочая тетрадь

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

20__20__ уч.год

УДК 6.133.2
ББК 74.266.3
С63

Самондарова Гульмаира Гуламовна

Рабочая тетрадь оценки качества знаний по физической культуре для учащихся XI классов: – Тараз: Тараз университеті, - 65 стр.

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 социально полезной 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) *тогыз кўмалақ*
- *Данная рабочая тетрадь предназначена для проведения дополнительных занятий для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а так же для учащихся, временно освобождённых от физических нагрузок.*

Задание №1
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. *Здоровье и здоровый образ жизни?*

2. *Какими экспресс-способами можно наиболее эффективно определить влияние физической нагрузки на ваше состояние?*

3. *О чём свидетельствуют низкие показатели жизненной ёмкости лёгких человека?*

4. *Возникновение олимпийских игр*

5. *Возрождение олимпийских игр*

6. *Физическая подготовка феодалов. Рыцарь – профессиональный воин-*

7. *Гладиаторские бои*

Задание №2

Тесты по основам знаний по физической культуре

1. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- А) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- в) по объёму выполненной работы.
- Г) внешние признаки

2. Что называется разминкой?

- А) подготовка организма к предстоящей работе.
- Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений
- г) стартовая готовность

3. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- А) упражнения на развитие выносливости;
- б) бег и общеразвивающие упражнения
- в) упражнения на развитие гибкости и координации движений
- г) упражнения на скорость

4. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?

- А) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

5. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- А) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) спортивные игры;
- г) не циклические.

15. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера
- б) инструктивно-методические знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) всё вышеперечисленное.

16. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- а) тренировкой.
- Б) подготовкой.
- В) гипердинамией.
- Г) стимуляцией.

17. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) выполнение физических упражнений.
- Б) возрастная адекватность нагрузки.
- В) обучение двигательным действиям.
- Г) постепенное повышение силы воздействия.

18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма.
- Б) показателями количества и качества двигательной активности.
- В) обратно пропорциональной зависимостью.
- Г) прямо пропорциональной зависимостью.

19. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград ...

- а) Пааво Нурми (Финляндия);
- б) Марк Спитц (США);
- в) Лариса Латынина (СССР);
- г) Светлана Хоркина (Россия);

д) Майкл Фелпс (США).

20. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

А) Спорт – это соревновательная деятельность.

Б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.

В) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

Г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

Лист ответа:

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

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 повреждение, 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.

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 повреждение, 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»

Письменно ответить на вопросы:

1. *Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.*

2. *Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?*

3. *Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.*

4. *Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.*

5. *Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?*

Задание № 4

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

1. Признаками ушиба являются:

- а) боль, усиливающаяся при движении;
- б) резкое повышение температуры;
- в) припухлость тканей (отек);
- г) кровоподтек, нарушение функций нижних или верхних конечностей.

Определите, какие из приведенных признаков являются признаками ушиба?

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- а) на место ушиба наложить тугую повязку;
- б) обеспечить покой пострадавшему;
- в) на место ушиба наложить холод;
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

3. Признаки растяжения:

- а) боль при малейшем движении;
- б) головокружение;
- в) ограничение подвижности;
- г) припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере;
- д) незначительный кровоподтек, превращающийся потом в синяк.

В приведенных примерах допущена ошибка, найдите ее.

4. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжении:

- а) обеспечить покой поврежденной конечности;
- б) придать поврежденной конечности возвышенное положение;
- в) наложить холод на поврежденное место;
- г) наложить тугую повязку на поврежденное место;
- д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. Признаками разрыва связок являются:

- а) резкая боль;
- б) тошнота и головокружение;
- в) невозможность согнуть или разогнуть руку или ногу;
- г) поврежденное место быстро увеличивается в размере (опухает).

Найдите допущенную ошибку.

6. Признаками разрыва мышц являются:

- а) резкая внезапная боль в месте разрыва;
- б) появление на коже видимого на глаз западения (вмятинки), ниже которого отмечается выпячивание;
- в) определяется припухлость, изменяется цвет кожи, она становится синей;
- г) невозможно пошевелить поврежденной рукой или ногой!;
- д) кратковременная потеря зрения.

Найдите допущенную ошибку.

7. Определите последовательность оказания первой помощи при разрывах связок и мышц:

- а) придать поврежденной конечности возвышенное положение
- б) на поврежденное место наложить холод;
- в) дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г) наложить тугую повязку и обеспечить покой пострадавшему;
- д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

8. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавление;
- в) вывих.

9. Признаками вывиха являются:

- а) высокая температура;
- б) нервное возбуждение;

- в)изменение формы сустава;
- г)боль в суставе;
- д)вынужденное (необычное) положение конечности;
- е)изменение длины конечности;
- ж)невозможность движения в суставе.

Найдите допущенные ошибки.

10. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

- а)при повреждении конечности сделать тугую повязку;
- б)дать пострадавшему обезболивающее;
- в)обеспечить покой поврежденной конечности;
- г)доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

11. В области повреждения появляется очень сильная боль, пострадавший говорит, не умолкая, делает попытки сдвинуться с места, непонимание где он находится, это признаки:

- а)вывиха;
- б)перелома;
- в)разрыва мышц;
- г)сдавления.

12. Определите последовательность первой медицинской помощи при сдавлении:

- а)обложить поврежденное место холодом;
- б)на поврежденную конечность наложить тугую повязку;
- в)извлечь пострадавшего из завала;
- г)доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

13. Вы с друзьями играли в прятки. Неожиданно один из мальчиков упал и ударился рукой о твердый предмет. На месте ушиба кожа посинела, появилась шишка (припухлость) и боль в руке. Вам необходимо оказать другу помощь. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а)положить на место ушиба грелку для согревания ушиба;
- б)сделать давящую повязку;
- в)на место повреждения положить холод;
- г)смазать ушиб йодом;
- д)обеспечить поврежденной руке покой.

14. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления, изгиба или другого воздействия, это:

- а)вывих;
- б)перелом;
- в)ушиб;
- г)сдавление.

15. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- А. Непосредственно на рану.
- Б. Ниже раны на 4-6 см.
- в. Выше раны на 4-6 см.

Лист ответа:

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
вопрос	11	12	13	14	15					
ответ										

Задание № 5

РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Тема: История возникновения и развития легкой атлетики

Письменно ответить на вопросы:

1. *Легкая атлетика – это*

2. *История возникновения и развития легкой атлетики*

3. *Виды легкой атлетики*

4. **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.*

Положение бегуна на старте и старт

Стартовый разгон

Задание № 6

Тема: «Общая характеристика легкоатлетических упражнений»

Письменно ответить на вопросы:

1. Бег с препятствиями

2. Эстафетный бег

3. Прыжки

4. Метания

5. Многоборья

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м , сек						

Задание № 7

Тема: «Основы подготовки легкоатлетов».

Письменно ответить на вопросы:

1. Развитие силы

2. Развитие быстроты

3. Развитие выносливости

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юн.л.ш.и			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м (д) 3000м(ю) мин /сек						

Задание № 8
Теоретический тест по лёгкой атлетике

1. Кросс – это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона б) бег с ускорением
в) бег по пересеченной местности г) бег с барьерами

2. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину б) спортивная ходьба
в) прыжки с шестом г) прыжки через гимнастического коня

3. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью общеразвивающие упражнения
б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- А) 200 м, 100 м б) 400 м, 800 м в) 1,500 м, 3000 м г) 500 м, 1000 м

5. Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- А) рулеткой б) «на глазок» в) беговым шагом г) ступнями

6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10 м б) 15 м в) 30 м г) 20 м

7. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?

- А) предупреждается б) ставится на 1 метр позади всех стартующих
в) бежит вне зачета г) снимается с соревнований

8. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова – Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики?

- А) бег на 800 метров б) прыжок в высоту с шестом
в) прыжок в длину с разбега г) метание диска

9. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:

- а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
г) по улицам города

10. В каком году возникла легкая атлетика в Казахстане?

- А) в 1912 году б) в 1888 году в) в 1896 году г) в 1900 году

11. Вес мяча для метания равен:

- а) 50 гр. Б) 200 гр. В) 90 гр. Г) 150 гр.

12. Наиболее выгодным в легкой атлетики считается начало бега на спринтарские дистанции с:

- а) низкого старта б) высокого старта
в) полунизкого старта г) положения упор присев

13. Результат в прыжках в высоту на 70-80 % зависит от:

- а) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
б) координации движений прыгуна
в) угла разбега
г) способа прыжка

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к :

- а) экономии сил
б) улучшению спортивного результата
в) отсутствию психологического напряжения
г) травмам

15. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

А) 125 см б) 100 см в) 90 см г) 105 см

16. В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетике?

А) 10 б) 9 в) 7 г) 5

17. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

а) 200 метров б) 600 метров в) 400 метров г) 500 метров

18. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

а) результат засчитывается

б) разрешается дополнительный бросок

в) попытка засчитывается, а результат нет

г) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушения – дисквалификация

19. Бег на короткую дистанцию развивает:

а) гибкость б) силу в) быстроту г) выносливость

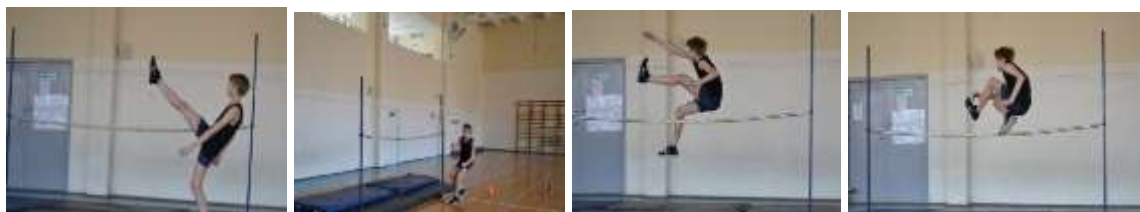
20. Чему равен марафонский бег?

А) 50 км б) 42 км в) 42 км 195 м г) 50 км 195 м

Лист ответа:

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

Задание № 9
«Прыжки»



Письменно ответить на вопросы:

1. Прыжки в длину, в высоту состоит из нескольких, связанных между собой, частей – это

Фазы прыжков:

а) _____

б) _____

в) _____

г)

Заполнить таблицу

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

Задание № 10
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ»

Спортивными называют игры

Спортивными называют игры, по которым проводятся разно-образные 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.

Письменно ответить на вопросы:

1. Основные правила футбола

2. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол?

3. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?

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

Задание № 11
«Футбол. Основные приемы игры»

Письменно ответить на 5 вопросов:

1. Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?

2. Назовите удары по мячу, которые используют футболисты в игре.

3. Техники удара ногой по неподвижному и катящемуся мячу.

4. Удар серединой подъема?

5. С какой целью используется удар внутренней частью стопы?

Теоретический тест по разделу «Футбол»

1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?

- 1) НБА 2) АИБА 3) ФИЛА 4) ФИФА

2. Укажите длину футбольного поля.

- 1) 100 – 110 м 2) 96 – 98,8 м 3) 112,8 м 4) 89,98 – 96,28 м

3. Укажите длину футбольных ворот.

- 1) 5 м 2) 6,27 м 3) 7,32 м 4) 8,56 м

4. Когда был проведен первый чемпионат мира?

- 1) 1904г. 2) 1912г. 3) 1930г. 4) 1942г.

5. Что означает в футболе выражение “девятка”?

- 1) девятый номер игрока.
2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

6. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?

- 1) штрафной удар
2) свободный удар
3) удаление игрока с поля
4) дополнительный гол команде соперников

7. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?

- 1) 280-290 г 2) 396-453 г 3) 480-580 г 4) 800-920 г

8. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?

- 1) 6 метров 2) 7 метров 3) 8 метров 4) 9 метров

9. Когда назначается угловой удар?

- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

10. Сколько времени длится футбольный матч?

- 1) 2 тайма по 30 мин. 2) 2 тайма по 20 мин.
3) четыре четверти по 15 мин. 4) 2 тайма по 45 мин.

11. Назовите страну – родину футбола:

- 1) США 2) Англия 3) Италия 4) Голландия

12. Укажите ширину футбольного поля:

- 1) 69 – 75 м 2) 48 – 52 м 3) 67,78 – 70,9 м 4) 36,89 м

13. Укажите высоту футбольных ворот

- 1) 189 см 2) 224 см 3) 244 см 4) 256 см

14. Где был проведен первый чемпионат мира?

- 1) Бразилия 2) Англия 3) Уругвай 4) Голландия

15. Что означает слово “аут”?

- 1) ведение мяча ногой
2) удар головой
3) выход мяча за пределы поля
4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

16. Что означает выражение “вне игры”?

- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
3) два игрока одновременно ударили по мячу
4) удар по мячу после свистка арбитра

17. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?

- 1) 68 – 71 см 2) 75 – 85 см 3) 80,2 – 82,8 см 4) 85,6 – 88,3 см

18. Можно ли вратарю играть руками?

- 1) можно
2) нельзя
3) можно только в штрафной площадке
4) нельзя в штрафной площадке

19. Когда назначается свободный удар?

- 1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
2) когда мяч вышел за боковую линию
3) когда вратарь поймал мяч руками
4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

20. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

Лист ответа:

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

Задание № 13



«Метание гранат»

Письменно ответить на вопросы:

1. Метание гранат: техника и правила

2. Метание на дальность

3. Как установить результаты?

4. Метание гранаты на точность

5. Оценка бросков

6. Техника метания

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юнлши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>метания гранаты</i>						

Задание № 14

Теоретический тест по лёгкой атлетике

1. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

2. Бег на длинные дистанции развивает:

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

3. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

4. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание; б) перекатывание;
в) переступание; г) перемахивание.

5. Туфли для бега называются:

- а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

6. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- А) 100 м; б) 200 м; в) 500 м; г) 400 м.

6. Какого вида многоборья не бывает?

- А) пятиборья; в) девятиборья; б) семиборья; г) десятиборья.

7. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- А) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

8. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают; б) толкают; в) бросают; г) кидают.

9. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- А) степ-тест; б) стретчинг; в) стипльчез; г) фартлек.

10. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- А) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.

11. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- А) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

12. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- А) по частоте дыхания;
б) по частоте сердечных сокращений;
в) по самочувствию;
г) по чрезмерному потоотделению.

13. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4x100 м; б) 4x200 м; в) 4x400 м г) 4x 600 м;

14. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) прыжок с шестом; б) метание молота;
в) бег 100 м; г) тройной прыжок.

15. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) ходьба; б) прыжок в высоту;
в) бег с барьерами; г) марафонский бег.

16. «Королевой спорта» называют...

- а) спортивную гимнастику
- б) лёгкую атлетику
- в) шахматы
- г) лыжный спорт

17. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость
- г) ловкость

18. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- а) начальная скорость вылета снаряда
- б) угол вылета снаряда
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) температура воздуха при метании

19. Кросс – это?

- А) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересечённой местности
- г) разбег перед прыжком

20. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) в лёгкой атлетике
- б) в плавании
- в) в борьбе и боксе
- г) в хоккее

Лист ответа:

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

Задание № 15
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 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.

Основные приемы игры в волейбол.

Письменно ответить на вопрос:

1. Технические аспекты

2. Элементы

3. Подача

4. Прием

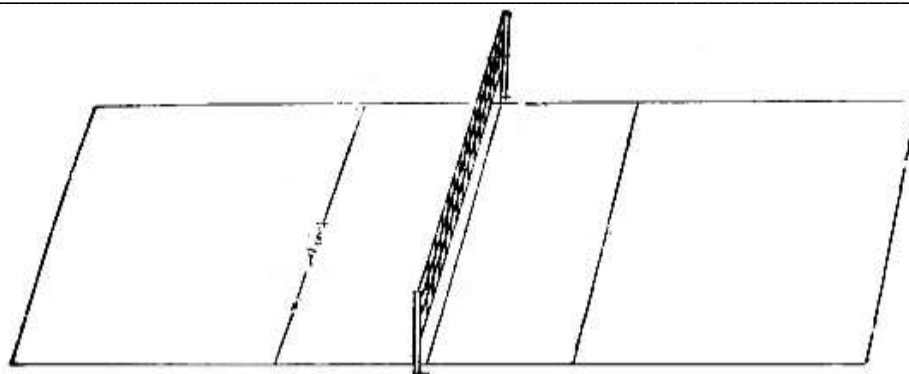
Задание № 16
Основные приемы игры в волейбол.

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Пас

2. Нападающий удар

3. Блок















1. Амплуа и расстановка игроков на площадке

Задание № 17

Что означают эти жесты судей в волейболе



 1	
 2	
 3	
 4	
 5	
 6	
 7	
 8	
 9	
 10	
 11	

<p>12 </p>	
<p>13 </p>	
<p>14 </p>	
<p>15 </p>	

Задание № 18
Тематический тест по разделу «Волейбол»

1. Волейбол играют на площадке размером:

- а) 24 x 12 м б) 18 x 9 м с) 16 x 9 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- А) 8 с б) 10 с с) 5 с

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

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

4. Какова высота сетки для мужчин?

- А) 2 м 43 см б) 2 м 64 см с) 2 м 46 см

5. Какова высота сетки для женщин?

- А) 2 м 20 см б) 2 м 24 см с) 2 м 34 см

6. Цель игры в три касания:

- а) подготовка к нападающему удару
б) таковы правила игры
с) затруднить сопернику контроль за мячом

7. Ошибкой при подаче будет:

- а) удар по неподвижному мячу
б) касание мяча сетки
с) все ответы верны

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- А) нападающий б) передающий с) связующий

9. Во время игры на площадке находятся:

- а) двенадцать игроков б) шесть игроков с) десять игроков

10. В волейболе не используется способ подачи:

- а) нижняя боковая б) верхняя прямая с) верхняя круговая

11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:

- а) только из-за трехметровой зоны
б) с любого места
с) все ответы верны

12. Какую гесметрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кмстей рук при приеме мяча сверху?

- А) четырехугольник б) треугольник с) круг

13. Прямой нападающий удар применяется для:

- а) передачи мяча б) нападения с) защиты

14. Тактическим действием в нападении не является:

- а) подачат б) передача с) блокировка

15. Как разыгрывается начало игры?

- А) передачей из-за лицевой линии
б) подачей из-за лицевой линии
с) подачей из зоны защиты

16. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?

- А) первой б) шестиой с) не имеет значения

17. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:

- а) касание мячом сетки б) удар одной рукой с) касание рукой сетки

18. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

- А) до 15 б) до 20 с) до 25

19. Переход из одной зоны в другую выполняется:

- а) произвольно б) против часовой стрелки с) по часовой стрелке
- 20. Слово «волейбол» означает:**
а) «летающий мяч» б) «игра с мячом через сетку» с) «игра в мяч»
- 21. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:**
а) в первую зону б) в пятую зону с) куда хочет
- 22. В программу Олимпийских игр волейбол включили:**
а) в 1964 году б) в 1952 году с) в 1972 году
- 32. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?**
А) 4, 3, 2 б) 1, 2, 3 с) 6, 5, 4
- 24. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?**
А) сколько угодно б) шесть с) три
- 25. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?**
А) до 25 б) до 15 с) до 7
- 26. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?**
А) 3 б) 2 с) 1
- 27. В волейбол играют мячом весом:**
а) 260-280 грамм б) 290-300 грамм с) 320-330 грамм
- 28. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?**
А) касание мячом сетки
б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
с) двойное касание мяча
- 29. Назовите команду – первых олимпийских чемпионов среди женщин:**
а) Япония б) СССР с) США
- 30. Основоположителем игры волейбол является:**
а) Вильям Морган б) Том Соьер с) Джон Вашингтон

Лист ответа:

<i>вопрос</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>ответ</i>										
<i>вопрос</i>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<i>ответ</i>										
<i>вопрос</i>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<i>ответ</i>										



3. Баскетбольный мяч

4. Размеры баскетбольного кольца и щита



5. Судейство в баскетболе

На баскетбольном матче присутствуют:

1) _____ 2) _____
_____ 3) _____
_____ 4) _____
_____ 5) _____

Задание № 21
Тематической тесты «Баскетбол»

- 1. На атаку в баскетболе даётся:**
а) 22 секунды б) 24 секунд.. в) 30 секунды. Г) 26 секунд
- 2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?**
А) 10 секунд. Б) 8 секунд. В) 12 секунд. Г) 15 секунд.
- 3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью...**
а) 8 минут; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут
- 4. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:**
а) 1 б) 3 в) 7 г) 4
- 5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:**
а) 4 б) 5 в) 6 г) 3
- 6. На штрафной бросок даётся:**
а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд
- 7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:**
а) 400 см. б) 315 см. в) 310 см. г) 305 см.
- 8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут «чистого» времени:**
а) 15 б) 12 в) 10 г) 20
- 9. Штаб квартира ФИБА находится в городе**
а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж
- 10. В баскетболе на игровой площадке находится по Игроков от каждой команды.**
А) 6 б) 4 в) 5 г) 7
- 11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:**
а) 1 б) 2 в) 1,5 г) 3
- 12. В состав баскетбольной команды обычно входят человек.**
А) 11 б) 12 в) 10 г) 14
- 13. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол -**
а) не нарушение правил б) нарушение правил
в) серьезное нарушение правил г) обычное нарушение правил
- 14. В 19.... Году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.**
А) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году
- 15. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния метров См и более.**
А) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см
- 16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть метров в длину и Метров в ширину.**
А) 27 м.длина 12 м. ширина б) 28 м.длина 15 м. ширина
в) 24 м.длина 11 м.ширина г) 30 м.длина 16 м. ширина
- 17. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.**
А) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага
- 18. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти**
а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута
- 19. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.**
А) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952
- 20. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин**
а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960








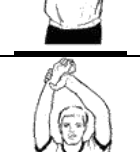


Лист ответа:

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

Задание № 22

Что означают эти жесты судей в баскетболе.



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

		
12		
13		
14		
15		
16		

Задание № 23
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.

Письменно ответить на вопросы:

1. Гимнастика –

2. Строевые упражнения?

3. Каково прикладное значение гимнастики?

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

Задание № 23
Техника выполнения гимнастических упражнений»

Письменно ответить на вопросы:

1. Назовите виды гимнастических снарядов?

2. Опорные прыжки для юношей и девушек.



3. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.



4. Назовите фазы опорных прыжков?

Тематической тесты «Гимнастика»

1. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV Олимпийских играх в 1952 году.

Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин

а) Валерий Муратов б) Виктор Чукарин в) Гранат Шагинян

2. Кто был преемником олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?

А) Мария Гороховская б) Нина Бочарова в) Галина Минаичева

3. Общеразвивающие упражнения, как правило применяются для ...

а) всестороннего развития физической подготовленности

б) развития выносливости, скорости

в) формирования правильной осанки

4. Строевые упражнения служат

а) как средство общей физической подготовки

б) как средство управления строем

в) как средство развития физических качеств

5. Что называется дистанцией?

А) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу

6. Что такое интервал?

А) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне

б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно – сосудистой системы

б) дыхательной системы

в) вестибулярного аппарата

8. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке

а) энергичное отталкивание ногами

б) опора головой о мат

в) прижимание к груди согнутых ног

г) «круглая» спина

9. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке

а) медленное выполнение кувырка

б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч

в) раннее разгибание ног

г) опора кулаками о мат

10. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

А) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад

б) локти широко расставлены

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты

г) сгибание в тазобедренных суставах

11. Длинный кувырок вперед отличается от короткого

а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног

б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног

в) группировкой

12. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и ноги

а) на одной прямой

б) равносторонний прямоугольник

в) голову ближе к коленям, чем руки

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках

- а) отжимание руками от мата
- б) прижатие подбородка к груди
- в) отсутствие группировки

14. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках

- а) постановка головы на темя
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах
- в) прогибание в пояснице
- г) ноги прямые, носки оттянуты

15. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения упражнений на месте?

- А) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны
- б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч
- в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук

16. Определите, положение, которое не является ошибкой, при выполнении «моста» из положения лежа

- а) ноги согнуты в коленях
- б) плечи смещены от точек опоры кистей
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам)
- г) ступни на носках

17. Что не правильно при выполнении стойки на руках?

- А) в стойке голова опущена вниз
- б) прямые руки поставлены на пол на ширину плеч
- в) махом одной и толчком другой выход в стойку

18. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

- А) руки и ноги ставятся на одной линии
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения
- в) выполнение в вертикальной плоскости
- г) выполнение через стойку на руках

19. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?

- А) отталкивание обеими руками от гимнастического мостика
- б) отталкивание обеими руками от тела козла
- в) отталкивание одной ногой от мостика

20. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках
- в) прижатие подбородка к груди
- г) слабый мах ногой

Лист ответа:

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

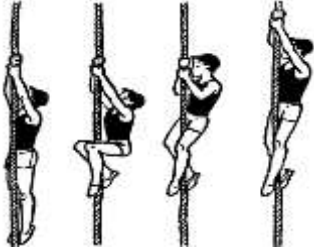
Задание № 24

Техника выполнения лазания по канату.

Письменно ответить на 4 вопроса:

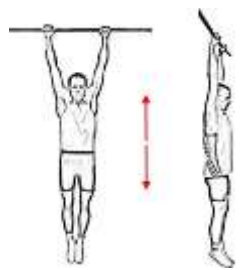
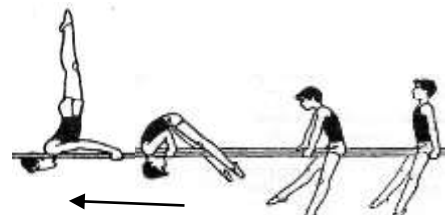
1. Лазание по канату в три приема

Техника безопасности?



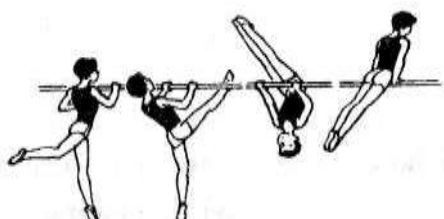
2. Обучения упражнениям на // брусьях и перекладине (мальчики). Упражнения разной высоты, на низкой перекладине (девочки)

Техника безопасности?

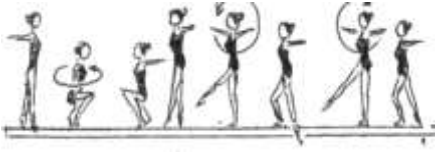


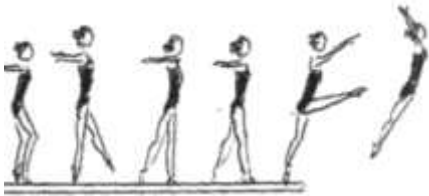
3. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника безопасности?



4. Учебная комбинация на гимнастическом бревне?
Техника безопасности?

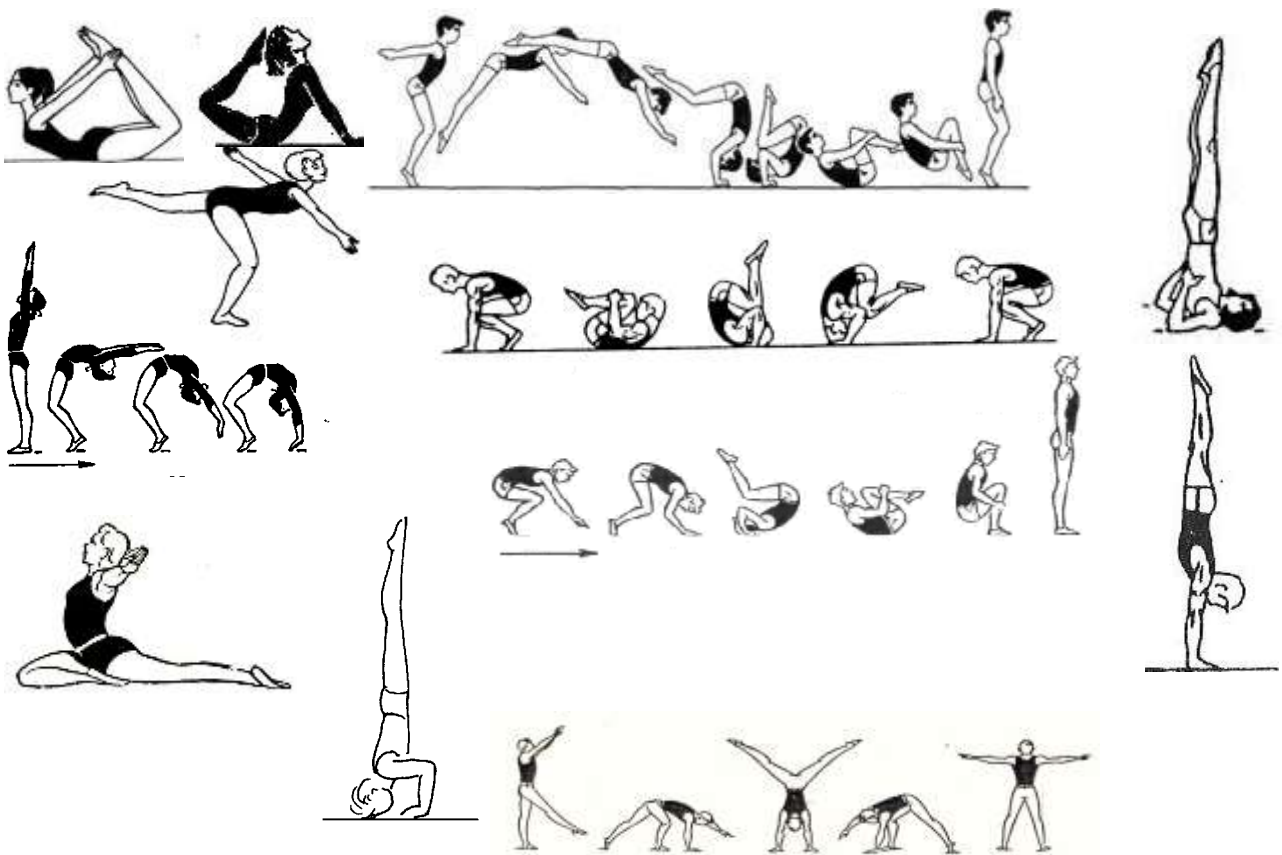




Задание №25
«Акробатика»

1. Какие акробатические комбинации вы знаете?

2. Составить акробатическую комбинацию из ниже указанных вам акробатических элементов



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

Лист ответа:

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	балл
ответ											
вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ответ											

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. Расстановка игроков.

4. 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. Каковы размеры ворот в гандболе?

А – 2 х 2 м; б – 2 х 3 м; в – 3 х 4 м.

2. Технический приём, завершающий атакующие действия в гандболе, называется:

а – бросок; б – передача; в – финт; г – блок.

3. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле?

А – 6; б – 7; в – 5; г – 8.

4. Штрафной бросок в гандболе выполняется с:

а – 5 м; б – 7 м; в – 11 м; г – 8 м.

5. В гандболе после забитого мяча (гола) игра начинается с:

А – передачи от ворот; Б – центра; В – передачи из-за лицевой линии.

6. До сколько очков играют в гандбол?

А – до 15; б – по времени; в – до бесконечности; г – до 25.

7. С какого места на поле начинается игра?

А – с центра поля; Б – с любой точки; В – от ворот; Г – из-за лицевой линии.

8. 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.

9. Сколько шагов с мячом в руках допускается при игре в гандбол?

А – 2; б – сколько угодно; в – 3; г – ни одного.

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

А – 2; б – ни одного; в – 1; г – сколько угодно.

11. Какой термин не относится к гандболу?

А – ведение; б – финт; в – блокирование; г – угловой.

12. Назовите виды передач и ловли мяча:

а – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку;

б – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;

в – прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;

г – двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху.

13. 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 площади 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.

14. Имеет ли право вратарь выходить за линию площади ворот?

А – имеет, но без мяча в руках; б – не имеет; в – имеет в любом случае.

15. 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.

16. 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.

17. Вес мяча в гандболе:

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

18. Технический приём в гандболе, вводящий мяч в игру, называется:

а – бросок в – передача б – подача г – приём.

19. Является ли гандбол олимпийским видом спорта?

А – нет; б – нет; в – являлся раньше, сейчас нет.

20. Создателем игры в гандбол является:

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

Лист ответа:

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

Задание №32

Раздел «Тоғыз құмалақ»



(Тоғыз құмалақ) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Играют двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. 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 тоғыз құмалақ (девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних монголов и тюрков священным числом. «Тоғыз 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 «пешим».

Правила игры в «тоғыз кумалақ»

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Правила игры. Главная задача игры



2. Игровые ситуаций



3. Атсыз калу



Задание № 33

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

Лист ответа:

<i>вопрос</i>	<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>балл</i>
<i>ответ</i>											

Раздел «Асыки»

Асық ату (альчики, масла, 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. Асыку издревле приписывались священная сила, магические свойства. Старые и молодые, богатые и бедные – все с почтением относились к асыку.

Считалось даже, что он может уберечь от злого глаза.

Те, кто держал асықи в руках, знают, 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” асықов, – рассказывает бывший игрок в асыки 30-летний Тастемир АСКАРОВ. – Сака (битка) для маленького пацана была чем-то вроде талисмана. Можно было проиграть все асықи, 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 алшы, 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 вопросы:

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

2. Некоторые виды игр с асыками:

а. «Уш табан» (три стопы)

б. «Шеңбер жасап ату» (круг)



в. «Омпа» (омпа)



г. «Хан ойыны» (игра хана)

Задание № 34
Отметить есты используемые в игре «Асык»

	<p>1.Бук – положение вытянутой руки, когда пальцы рук собранных в кулак повернуты вниз.</p>	
	<p>2.Шік – положение вытянутой руки вперед когда пальцы сжатые в кулак обращены вверх.</p>	
	<p>3.Алшы – положение сжатой в кулак вытянутой руки, когда большой палец выставлен прямо вверх. (под 90).</p>	
	<p>4.Омпа – положение вытянутой вперед руки когда четыре пальца кисти обращены вертикально вниз</p>	
	<p>5.Тайке – положение кисти руки, когда все пальцы вытянуты вперед.</p>	
	<p>6.Шоңқы – положение вытянутой вперед руки, когда четыре пальца кисти обращены вертикально вверх (под 90).</p>	
	<p>7.В случае нарушения игроком правил соревнований судья поднимает руку с синий повязкой и останавливает игру.</p>	

Все его грани имеют свое название:

- «Алшы» - выемкой вверх;
- «Тэйке» - повернутая стойка;
- «Омпы» - стойка на рогах;
- «Бүк» - боковое положение выемкой наружу;
- «Шік» - боковое положение выемкой во внутрь.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Задание №1	4
Задание №2	6
Задание №3	8
Задание №4	10
Задание №5	12
Задание №6	14
Задание №7	15
Задание №8	16
Задание №9	18
Задание №10	20
Задание №11	21
Задание №12	22
Задание №13	25
Задание №14	27
Задание №15	29
Задание №16	31
Задание №17	32
Задание №18	34
Задание №19	36
Задание №20	38
Задание №21	39
Задание №22	40
Задание №23	42
Задание №23	43
Задание №24	46
Задание №25	48
Задание №26	49
Задание №27	51
Задание №28	52
Задание №29	53
Задание №30	54
Задание №31	56
Задание №32	57
Задание №33	60
Задание №34	63

САМОНДАРОВА
Гульмаира Гуламовна

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

Подписано в печать 10.05.2019г.
Формат 60x80 1/16. Усл. п. л. 4,0

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