

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.07.2025 20:35:22  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по**  
**дисциплине «Физическая культура»**

38.02.06 Финансы

Курск - 2025

## 1. Перечень компетенций, индикаторов компетенций и дескрипторов:

**ОК 4** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

**ОК 8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**ПК 5.2** Производить распределение заданий между членами групп специалистов по внутреннему контролю финансовой сферы деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать **знаниями:**

31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**и умениями:**

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

## 2. Описание показателей (типов заданий) и критериев оценки (указания по оцениванию и результат оценивания) индикаторов компетенций для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

| Тип заданий   | Указания по оцениванию для каждого типа заданий  | Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)  |
|---|--|--|
| Задание закрытого типа с выбором правильного ответа       | Задание закрытого типа с выбором правильного ответа считается верным, если правильно установлен ответ  | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.<br>Либо указывается «верно»/ «неверно»                 |
| Задание закрытого типа на установление соответствия       | Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого) | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.<br>Либо указывается «верно»/ «неверно»          |
| Задание закрытого типа на установление последовательности | Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр   | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.<br>Либо указывается «верно»/«неверно». |
| Задание комбинированного типа с выбором одного            | Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным,   | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора  | если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.   | отсутствие – 0 баллов.<br>Либо указывается «верно»/«неверно».  |
| Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа. | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.<br>Либо указывается «верно»/«неверно».   |
| Задание открытого типа с развернутым ответом  | Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.   | Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов<br>Либо указывается «верно»/«неверно». |

### 3. Уровни сложности оценочных материалов

| Наименование | Характеристика  | Время выполнения |
|--------------|---|------------------|
| Базовый      | Воспроизведение, терминология, факты, параметры, теории, принципы.<br>Тип задания: задания с выбором ответа, комбинированные задания  | 1-3 мин.         |
| Повышенный   | Применение знаний в типичной ситуации, решение типовых задач, сопоставление, последовательность.<br>Тип задания: комбинированные задания, задания с развернутым ответом   | 3-5 мин.         |
| Высокий      | Применение знаний в нестандартной ситуации, решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования.<br>Тип задания: задания на установление последовательности и соответствия, задания с развернутым ответом | 5-10 мин.        |

### 4. Сценарии выполнения тестовых заданий.

| Тип задания   | Последовательность действий при выполнении задания   |
|---|--|
| Задание закрытого типа с выбором правильного ответа       | 1. Внимательно прочитать текст задания.<br>2. Внимательно прочитать список предполагаемых ответов.<br>3. Записать ответ.   |
| Задание закрытого типа на установление соответствия       | 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.<br>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.<br>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.<br>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) |
| Задание закрытого типа на установление последовательности | 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.<br>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.<br>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.<br>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в   |

|   |  |
|---|--|
|   | нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)   |
| Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</li> <li>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа</li> </ol>               |
| Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются несколько из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать несколько вариантов ответа, наиболее верных.</li> <li>4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответов.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие ваш выбор.</li> </ol> |
| Задание открытого типа с развернутым ответом  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.</li> </ol>  |

## 5. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации закрытого типа.

### 3 семестр

| № п/п  | Текст задания  | Варианты ответов / последовательность ответов  | Правильный ответ (ключ) | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|--|--|-------------------------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа |  |  |                         |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ         |  |  |                         |                              |  |                         |
| 1.   | Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение                              | а)физической культуры;<br>б)физического воспитания;<br>в)физического совершенства;<br>г)видов спорта.                  |                         | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 1-3 мин.                |
| 2.   | Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических | а) физической подготовкой;<br>б) физической культурой;<br>в) физкультурным образованием;<br>г) физическим воспитанием. |                         | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 1-3 мин.                |

|    |  |   |  |                    |                  |          |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    | качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:  |   |  |                    |                  |          |
| 3  | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....  | а) развитие физических качеств людей;<br>б) поддержание высокой работоспособности людей;<br>в) сохранение и улучшение здоровья людей;<br>г) подготовку к профессиональной деятельности. |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 4  | При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует: | а) повышать;<br>б) снижать;<br>в) оставить на старом уровне;<br>г) прекратить.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 5  | Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  | а) 60–90 уд./мин.;<br>б) 90–150 уд./мин.;<br>в) 150–170 уд./мин.;<br>г) 170–200 уд./мин.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 6  | Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  | а) бокс;<br>б) ходьба и бег;<br>в) спортивная гимнастика;<br>г) единоборства.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 7  | Бег на короткие дистанции развивает:   | а) выносливость;<br>б) прыгучесть;<br>в) координацию;<br>г) быстроту.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 8  | Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?  | а) бег;<br>б) ходьба;<br>в) прыжки и метание;<br>г) все перечисленные.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 9  | Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?   | а) марафонец;<br>б) спринтер;<br>в) стайер  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 10 | Пять олимпийских   | а) пять принципов олимпийского  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |   |  |  |                       |                  |          |
|----|---|--|--|-----------------------|------------------|----------|
|    | колец<br>символизируют:   | движения;<br>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;<br>в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;<br>г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека  |  |                       |                  |          |
| 11 | Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:               | а) в Олимпии;<br>б) в Спарте;<br>в) в Афинах   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 12 | Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?                 | а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции;<br>Финиширование.<br>б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;<br>в) набор скорости, финиш;<br>г) старт, разгон, финиширование;   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 13 | Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?                  | а) ходьбу и бег;<br>б) прыжки и метания;<br>в) многоборье<br>г) опорные прыжки;  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 14 | Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?       | а) Оглядываться назад;<br>б) задерживать дыхание;<br>в) переходить на соседнюю дорожку.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 15 | Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: | а) растяжкой<br>б) стретчингом<br>в) гибкостью<br>г) акробатикой   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 16 | Под гибкостью как физическим качеством понимается...            | а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;<br>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;<br>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.<br>г) эластичность мышц и связок. |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 17 | Под общей   | а) на формирование   |  | ОК 4, ОК 8,           | У1-У5            | 1-3 мин. |

|    |   |  |  |                       |                  |          |
|----|---|--|--|-----------------------|------------------|----------|
|    | физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:                          | правильной осанки;<br>б) на гармоническое развитие человека;<br>в) на всестороннее развитие физических качеств;<br>г) на достижение высоких спортивных результатов.  |  | ПК 5.2                | 31 - 35          |          |
| 18 | Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: | а). комплекс.<br>б) группа<br>в) алгоритм.   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 19 | Назовите основные физические качества человека:   | а.) быстрота, сила, смелость, гибкость;<br>б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;<br>в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;<br>г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 20 | К упражнению в равновесии на месте относятся:   | а) все разновидности ходьбы<br>б) все виды стоек<br>в) все разновидности бега  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 21 | Средствами гимнастики являются:   | а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.<br>б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя<br>в) формы контроля за процессом занятий гимнастики |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 22 | Какой подачи нет в волейболе:   | а) закручивающая подача<br>б) верхняя прямая<br>в) подача в прыжке   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 23 | Размеры игрового поля в волейбол:   | а) 15x30<br>б) 12x24<br>в) 9x18  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 24 | Сколько игроков в волейболе   | а) 5<br>б) 6<br>в) 8   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|   |   |   |  |                       |                  |           |
|---|---|---|--|-----------------------|------------------|-----------|
|   | может находиться на площадке во время игры в одной команде:                                   | г)10  |  |                       |                  |           |
| 25  | Игра в волейболе начинается с:  | а) переброса<br>б) подачи<br>в) передачи  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 26  | Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:                           | а) 2<br>б) 3<br>в) 1<br>г) 4  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 27  | До сколько очков длится партия в волейболе  | а) 20<br>б)21<br>в)25<br>г)15   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 28  | На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?                                | а) 6<br>б) 5<br>в) 8<br>г) 9  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 29  | Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?                                    | а) игрок ударил несколько раз мячом об пол<br>б) заступил ногой пространство площадки<br>в) выполнил прыжок перед подачей<br>г) подавал за два метра от площадки  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 30  | Либера в волейболе - это  | а) судья<br>б) секретарь<br>в) тренер<br>г) игрок   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| <b>Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности</b> |   |   |  |                       |                  |           |
| <b>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</b>           |   |   |  |                       |                  |           |
| 31.   | Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию      | 1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения<br>2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства<br>3. ознакомление, первоначальное разучивание движения |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 32.   | Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической | 1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.<br>2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |  |  |                       |                  |           |
|----|---|--|--|-----------------------|------------------|-----------|
|    | подготовке (ОФП).   | 3.упражнения «на выносливость».<br>4.упражнения «на быстроту и гибкость».<br>5.упражнения «на силу».<br>6.дыхательные упражнения.  |  |                       |                  |           |
| 33 | Расположите в правильной последовательности фазы прыжка в длину с разбега   | 1.Приземление<br>2. Отталкивание<br>3. Полет<br>4. Разбег  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 34 | Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции   | 1. Стартовый разбег<br>2. Финиширование<br>3.Старт<br>4. Бег по дистанции  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 35 | Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения). | 1.Прыжки и бег<br>2.Потягивания.<br>3.Упражнения для мышц ног<br>4.Упражнения для мышц туловища<br>5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса<br>6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 36 | Установите правильную последовательность упражнений в разминке:   | 1. ходьба;<br>2. специальные беговые упражнения;<br>3. упражнения для мышц ног;<br>4. упражнения для мышц туловища;<br>5. упражнения для мышц рук;<br>6. упражнения для мышц шеи;<br>7. бег трусцой  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 37 | Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:   | 1) перекаты в группировке из положения упора присев;<br>2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед;<br>3) выполнение кувырка вперед в целом;<br>4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата;<br>5) переворот через голову;<br>6) перекаты в группировке лежа на спине. |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 38 | Установите последовательно  | 1) выпрямляя ноги, поднять их вверх;   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|  |  |  |  |                    |                  |           |
|--|--|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|  | сть выполнения стойки на лопатках:   | 2) пережат назад в группировке в положение лежа;<br>3) упор присев;<br>4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу;<br>5) исходное положение - основная стойка<br>6) удержать туловище в вертикальном положении.   |  |                    |                  |           |
| 39   | Установите последовательность обучения подачи в волейболе:                                       | 1) имитация;<br>2) рассказ;<br>3) показ;<br>4) отработка подачи;<br>5) имитация подачи в целом   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 40   | Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:                             | 1) прицельтесь;<br>2) подготовьте мяч для удара;<br>3) ударьте;<br>4) подбросьте мяч;<br>5) займите позицию<br>6) размахнитесь.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия |  |  |  |                    |                  |           |
| Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие           |  |  |  |                    |                  |           |
| 41.  | Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: | Объемы нагрузки:<br>1. Небольшая<br>2. Нагрузка средней интенсивности<br>3. Высокая нагрузка<br>4. Нагрузка предельная<br>Параметры частоты с.с.<br>А. 170-200 уд /мин.<br>Б. 130-150 уд/мин.<br>В. 100-130 уд/мин.<br>Г. 150-170 уд/мин.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 42   | Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.                   | Состояние организма:<br>А. Утомление<br>Б. Переутомление<br><br>Признаки:<br>1. Снижение продуктивности труда.<br>2. Снижение интенсивности и скорости движений.<br>3. Повышенное потоотделение.<br>4. Значительное покраснение кожных покровов.<br>5. Ослабленное внимание<br>6. Одышка<br>7. Учащенное сердцебиение.<br>8. Нарушение |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |           |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |  | <p>координации движений.</p> <p>9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.</p> <p>10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.</p> <p>11. Поверхностное дыхание через рот</p> <p>12. Головная боль, тошнота, рвота.</p>   |  |                    |                  |           |
| 43 | Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу. | <p>Характер работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. глобальный характер работы</li> <li>2. локальный характер работы</li> <li>3. региональный характер работы</li> </ol> <p>Количество мышечных групп</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) 2/3 и более мышечных групп</li> <li>Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп</li> <li>В) до 1/3 мышечных групп</li> </ol>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 44 | Установить соответствие:   | <p>Качества:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выносливость</li> <li>2. Сила</li> <li>3. Скорость</li> <li>4. Ловкость, координация</li> <li>5. Гибкость</li> </ol> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А. метание предметов, ходьба по бревну</li> <li>Б. плавание без остановок от 25м до 100м.</li> <li>В. Поперечный шпагат</li> <li>Г. бег 30 м,60 м</li> <li>Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.</li> </ol> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 45 | Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека: | <p>Виды испытаний комплекса ГТО</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 60 или 100 метров</li> <li>2. Прыжок в длину с места</li> <li>3. Метание мяча в цель</li> <li>4. Подтягивание на перекладине</li> <li>5. Наклон из положения стоя</li> <li>6. Бег на 2 км</li> </ol> <p>Двигательные способности человека</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) скоростно-силовые</li> </ol>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |   |  |                    |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |   | <p>способности</p> <p>б) координационные способности</p> <p>в) скоростные способности</p> <p>г) выносливость</p> <p>д) гибкость</p> <p>е) силовые способности</p>   |  |                    |                  |           |
| 46 | Установите какие приемы к какому виду спорта относятся                | <p>А. Волейбол</p> <p>Б. Баскетбол</p> <p>1) прием</p> <p>2) ведение</p> <p>3) пас</p> <p>4) ловля</p> <p>5) подача</p> <p>6) нападающий удар</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 47 | Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование). | <p>1) спортивная гимнастика</p> <p>2) художественная гимнастика</p> <p>А) булавы</p> <p>Б) брусьям</p> <p>В) бревно</p> <p>Г) конь</p> <p>Д) лента</p> <p>Е) кольца</p> <p>Ж) обруч</p> <p>3) мяч</p> <p>И)перекладина</p> <p>К) скакалка</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 48 | Установите соответствие между видом спорта и временем игры.           | <p>Вид спорта</p> <p>1. баскетбол</p> <p>2. гандбол</p> <p>3. футбол</p> <p>4. регби</p> <p>5. хоккей</p> <p>Время игры</p> <p>А) 2 по 30 мин.</p> <p>Б) 2 по 45 мин.</p> <p>В) 3 по 20 мин.</p> <p>Г) 4 по 10 мин.</p> <p>Д) 2 по 40 мин</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 49 | Установите соответствие между видами гибкости и их характеристикой    | <p>1. активная гибкость</p> <p>2 пассивная гибкость</p> <p>3. общая гибкость</p> <p>4. специальная гибкость</p> <p>А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой</p> <p>Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |           |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |  | сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав<br>В). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности<br>Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил                                |  |                    |                  |           |
| 50 | Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им | 1. передача мяча сверху двумя руками<br>2. нижняя прямая подача<br>3. верхняя прямая подача с опоры<br>4. приём мяча снизу двумя руками<br><br>А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагитальной плоскости<br>Б) в момент приёма руки в локтях согнуты<br>В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью<br>Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом) |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

#### 4 семестр

| № п/п  | Текст задания | Варианты ответов / последовательность ответов | Правильный ответ (ключ) | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|---------------|---|-------------------------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа |               |   |                         |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ         |               |   |                         |                              |  |                         |

|    |   |  |  |                    |                  |          |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|----------|
| 1. | Физические способности это:   | <p>А<br/>характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности</p> <p>Б<br/>комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»</p> <p>В<br/>комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности</p> <p>Г<br/>комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 2. | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на..... | <p>а) развитие физических качеств людей;</p> <p>б) поддержание высокой работоспособности людей;</p> <p>в) сохранение и улучшение здоровья людей;</p> <p>г) подготовку к профессиональной деятельности.</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 3  | К показателям физической подготовленности относятся:                      | <p>а) сила, быстрота, выносливость;</p> <p>б) рост, вес, окружность грудной клетки;</p> <p>в) артериальное давление, пульс;</p> <p>г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 4  | При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:                        | <p>А<br/>возраст занимающихся</p> <p>Б</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |          |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    |  | <p>желание занимающихся<br/>В<br/>рост, вес занимающихся<br/>Г<br/>спортивные результаты<br/>занимающихся</p>                                       |  |                    |                  |          |
| 5  | Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж                      | <p>А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка<br/>Б. Длина палок равна росту лыжника<br/>В. Длина палок немного больше роста лыж-ка</p>            |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 6  | Самый простой способ торможения на лыжах:  | <p>А. «Плугом»<br/>Б. «На параллельных лыжах»<br/>В. «Полуплугом»</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 7  | Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?                 | <p>А. Армрестлинг<br/>Б. Биатлон<br/>В. Бобслей</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 8  | Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:                      | <p>А. Быстроту<br/>Б. Силу<br/>В. Выносливость</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 9  | В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам       | <p>А. Норвегии<br/>Б. Франции<br/>В. Финляндии</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 10 | Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:                                    | <p>А. «Лесенкой»<br/>Б. «Елочкой»<br/>В. Беговым шагом</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 11 | Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?                      | <p>А. Нет, обязан уступить в любом случае<br/>Б. Можно<br/>В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее</p>                        |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 12 | Основной техники попеременного двухшажного хода является...                      | <p>А. Широкий скользящий шаг;<br/>Б. Попеременная работа палками;<br/>В. Сильное отталкивание ногой.</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 13 | Укажите способ поворотов в движении  | <p>А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком<br/>Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах<br/>В. Прыжком, махом, соскальзыванием</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 14 | Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. | <p>А. 5<br/>Б. 6<br/>В. 7<br/>Г. 4</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |          |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|----------|
| 15 | Размеры баскетбольной площадки:  | А. 12м. X 24м.<br>Б. 9м. X 18м.<br>В. 14м. X 26м  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 16 | Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:  | А. 3<br>Б. 2<br>В. 4  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 17 | С чего начинается игра в баскетболе?   | А. Со времени, указанного в расписании игр<br>Б. С начала разминки<br>В. С приветствия команд<br>Г. Спорным броском в центральном круге.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 18 | Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: | А. 3 минуты;<br>Б. 7 минут;<br>В. 5 минут;<br>Г. 10 минут   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 19 | Кто «изобрёл» баскетбол ?  | А. Джеймс Нейсмит<br>Б. Луи Чемберлен<br>В. Деметре Викелас .<br>Г. Джемс Коннолли  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 20 | Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?  | А. Токио, 1964 год<br>Б. Мюнхен, 1972 год<br>В. Монреаль, 1976 год<br>Г. Москва, 1980 год   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 21 | Время игры в баскетбол?  | А. 4 периода по 10 минут<br>Б. 3 периода по 8 минут<br>В. 4 периода по 12 минут<br>Г. 6 периодов по 10 минут  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 22 | При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?                              | А. 7<br>Б. 6<br>В. 5<br>Г. 4  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 23 | Передача мяча в баскетболе это:  | А прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения<br>Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |   |  |  |                    |                  |          |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|----------|
|    |   | <p>броском<br/> В<br/> прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры<br/> Г<br/> прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом</p>   |  |                    |                  |          |
| 24 | 1.Что такое кросс?                                      | <p>А Бег с ускорением<br/> Б Бег по искусственной дорожке стадиона<br/> В Бег по пересеченной местности<br/> Г Разбег перед прыжком</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 25 | Под выносливостью, как физическим качеством, понимается | <p>А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;<br/> Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;<br/> В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;<br/> Г Способность сохранять заданные параметры работы.</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 26 | Бег на длинные дистанции развивает:                     | <p>А Гибкость;<br/> Б Ловкость;<br/> В Быстроту;<br/> Г Выносливость.</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 27 | Как называется спортсмен, который бежит на короткие     | <p>А Марафонец;<br/> Б Спринтер;<br/> В Стайер</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|  |   |  |  |                    |                  |           |
|--|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|  | дистанции?  |  |  |                    |                  |           |
| 28   | Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?                                 | А Бег;<br>Б Ходьба;<br>В Прыжки и метание;<br>Г Все перечисленные.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 29   | Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?  | А низкий старт;<br>Б высокий старт;<br>В вид старта по желанию бегуна  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 30   | Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?  | А Ходьбу и бег;<br>Б Прыжки и метания;<br>В Многоборье<br>Г Опорные прыжки;  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности |   |  |  |                    |                  |           |
| Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность           |   |  |  |                    |                  |           |
| 31   | Обучения способам поворотов на лыжах  | 1 упором<br>2 переступанием<br>3 «плугом»<br>4 на параллельных лыжах   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 32   | Обучения торможению способом «плуг»   | 1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска<br>2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг»<br>3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя<br>4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 33   | Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП). | 1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.<br>2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.<br>3.упражнения «на выносливость».  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |  |  |                    |                  |           |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |   | 4.упражнения «на быстроту и гибкость».<br>5.упражнения «на силу».<br>6.дыхательные упражнения  |  |                    |                  |           |
| 34 | Обучения ведению мяча в баскетболе  | 1 высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой<br>2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой<br>3 объяснение и показ<br>4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой                       |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 35 | Обучения броску мяча в корзину  | 1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины<br>2 имитация изучаемого способа броска без мяча<br>3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании<br>4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 36 | Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок                         | 1 баскетбол;<br>2 гандбол;<br>3 волейбол;<br>4 мини-футбол;<br>5 бадминтон.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 37 | Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях: | 1 смена площадок;<br>2.приветствие команд;<br>3 вручение наград;<br>4 розыгрыш мяча;<br>5.регистрация команд.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 38 | Обучения технике беговых легкоатлетических видов                                      | 1 спринтерский бег<br>2 бег на средние и длинные дистанции<br>3 барьерный бег  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|  |   |  |  |                    |                  |           |
|--|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|  |   | 4 эстафетный бег   |  |                    |                  |           |
| 39   | Обучения технике бега на короткие дистанции           | 1 учить низкому старту и стартовому разбегу<br>2 учить технике бега по прямой дистанции<br>3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции<br>4 учить технике бега на повороте  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 40   | Обучения технике эстафетного бега                     | 1 учить старту бегуна, принимающего эстафету<br>2 учить технике передачи эстафетной палочки<br>3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости<br>4 создать представление о технике эстафетного бега   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия |   |  |  |                    |                  |           |
| Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие           |   |  |  |                    |                  |           |
| 41   | Соотнеси типы интервалов отдыха и их характеристиками | 1 компенсационные<br>2 субкомпенсационные<br>3 суперкомпенсационные<br>4 постсуперкомпенсационные<br><br>А<br>очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности<br>Б<br>интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня<br>В<br>очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены<br>Г<br>очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 42   | Видами подготовки спортсменов и                       | 1.техническая подготовка<br>2.тактическая подготовка   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |           |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    | их направленностью   | <p>3.физическая подготовка</p> <p>4.психологическая подготовка</p> <p>А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы</p> <p>Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях</p> <p>В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства</p> <p>Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей</p>   |  |                    |                  |           |
| 43 | Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся | <p>1.методы, направленные на овладение знаниями</p> <p>2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками</p> <p>3.методы строго регламентированного упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей</p> <p>4.методы частично регламентированного упражнения</p> <p>А. метод расчленённого упражнения</p> <p>Б. соревновательный метод</p> <p>В. описание</p> <p>Г. метод равномерного упражнения</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |   |  |                    |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
| 44 | Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения в баскетболе | <p>1.ознакомление с приемом</p> <p>2.изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях</p> <p>3.углубленное разучивание приема</p> <p>4.ситуационное изучение приема</p> <p>А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым</p> <p>Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники</p> <p>В. освоить основную структуру игрового приема</p> <p>Г. освоить детали техники выполнения приема</p> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 45 | Терминами и их значениями в лыжном спорте                         | <p>1.лыжная трасса</p> <p>2.лыжная дистанция</p> <p>3.лыжня</p> <p>А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню</p> <p>Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах</p> <p>В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 46 | Вид спорта:<br>Инвентарь:   | <p>1.Футбол</p> <p>2.Биатлон</p> <p>3.Бадминтон</p> <p>4.Баскетбол</p> <p>А. Щит</p> <p>Б. Спортивная винтовка</p> <p>В. Ворота</p> <p>Г. Волян</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |   |  |                    |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
| 47 | Соотнеси физическое качество и вид спорта:                                | 1.Сила<br>2.Гибкость<br>3.Скорость<br>4 Координация<br><br>А. Акробатика<br>Б. Бег на короткие дистанции<br>В. Баскетбол<br>Г. Тяжелая атлетика |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 48 | Терминология – вид спорта   | 1.Угловой<br>2.Пробежка<br>3.Двойное касание<br>4. Свободный бросок<br>А. Волейбол<br>Б. Гандбол<br>В. Баскетбол<br>Г. Футбол                   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 49 | Установите какие приемы к какому виду спорта относятся                    | А. Волейбол<br>Б. Баскетбол<br><br>1) прием<br>2) ведение<br>3) пас<br>4) ловля<br>5) подача<br>6) нападающий удар                              |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 50 | Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков: | 1.Волейбол<br>2.Настольный теннис<br>3. Футбол<br>4. Баскетбол<br><br>А. 2<br>Б. 5<br>В. 6<br>Г. 11   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

### 5 семестр

| № п/п  | Текст задания  | Варианты ответов / последовательность ответов   | Правильный ответ (ключ) | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|--|---|-------------------------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа |  |   |                         |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ         |  |   |                         |                              |  |                         |
| 1.   | Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически | а)физической культуры;<br>б)физического воспитания;<br>в)физического совершенства;<br>г)видов спорта. |                         | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 1-3 мин.                |

|    |  |   |  |                       |                  |          |
|----|--|---|--|-----------------------|------------------|----------|
|    | обусловила возникновение   |   |  |                       |                  |          |
| 2. | Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: | а) физической подготовкой;<br>б) физической культурой;<br>в) физкультурным образованием;<br>г) физическим воспитанием.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 3  | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....  | а) развитие физических качеств людей;<br>б) поддержание высокой работоспособности людей;<br>в) сохранение и улучшение здоровья людей;<br>г) подготовку к профессиональной деятельности. |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 4  | При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:   | а) повышать;<br>б) снижать;<br>в) оставить на старом уровне;<br>г) прекратить.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 5  | Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  | а) 60–90 уд./мин.;<br>б) 90–150 уд./мин.;<br>в) 150–170 уд./мин.;<br>г) 170–200 уд./мин.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 6  | Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  | а) бокс;<br>б) ходьба и бег;<br>в) спортивная гимнастика;<br>г) единоборства.   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 7  | Бег на короткие  | а) выносливость;  |  | ОК 4, ОК 8,           | У1-У5            | 1-3 мин. |

|    |   |  |  |                       |                  |          |
|----|---|--|--|-----------------------|------------------|----------|
|    | дистанции развивает:  | б) прыгучесть;<br>в) координацию;<br>г) быстроту.  |  | ПК 5.2                | 31 - 35          |          |
| 8  | Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»? | а) бег;<br>б) ходьба;<br>в) прыжки и метание;<br>г) все перечисленные.   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 9  | Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?                  | а) марафонец;<br>б) спринтер;<br>в) стайер   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 10 | Пять олимпийских колец символизируют:   | а) пять принципов олимпийского движения;<br>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;<br>в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;<br>г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 11 | Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:                               | а) в Олимпии;<br>б) в Спарте;<br>в) в Афинах   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 12 | Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?                                 | а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.<br>б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;<br>в) набор скорости, финиш;<br>г) старт, разгон, финиширование;  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 13 | Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?                                  | а) ходьбу и бег;<br>б) прыжки и метания;<br>в) многоборье<br>г) опорные прыжки;  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 14 | Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?                       | а) Оглядываться назад;<br>б) задерживать дыхание;<br>в) переходить на соседнюю дорожку.  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 15 | Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:                 | а) растяжкой<br>б) стретчингом<br>в) гибкостью<br>г) акробатикой   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 16 | Под гибкостью как физическим качеством понимается...                            | а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |   |   |  |                    |                  |          |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    |   | <p>человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p> |  |                    |                  |          |
| 17 | Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:                | <p>а) на формирование правильной осанки;</p> <p>б) на гармоническое развитие человека;</p> <p>в) на всестороннее развитие физических качеств;</p> <p>г) на достижение высоких спортивных результатов.</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 18 | Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: | <p>а). комплекс.</p> <p>б) группа</p> <p>в) алгоритм.</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 19 | Назовите основные физические качества человека:   | <p>а.) быстрота, сила, смелость, гибкость;</p> <p>б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;</p> <p>в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;</p> <p>г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 20 | К упражнению в равновесии на месте относятся:   | <p>а) все разновидности ходьбы</p> <p>б) все виды стоек</p> <p>в) все разновидности бега</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 21 | Средствами гимнастики являются:   | <p>а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.</p> <p>б) тренировочный</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|   |   |  |  |                       |                  |           |
|---|---|--|--|-----------------------|------------------|-----------|
|   |   | процесс уделяющее внимание преподавателя<br>в) формы контроля за процессом занятий гимнастики  |  |                       |                  |           |
| 22  | Какой подачи нет в волейболе:   | а) закручивающая подача<br>б) верхняя прямая<br>в) подача в прыжке   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 23  | Размеры игрового поля в волейбол:   | а) 15x30<br>б) 12x24<br>в) 9x18  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 24  | Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде: | а) 5<br>б) 6<br>в) 8<br>г) 10  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 25  | Игра в волейболе начинается с:  | а) переброса<br>б) подачи<br>в) передачи   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 26  | Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:                     | а) 2<br>б) 3<br>в) 1<br>г) 4   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 27  | До сколько очков длится партия в волейболе  | а) 20<br>б) 21<br>в) 25<br>г) 15   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 28  | На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?                          | а) 6<br>б) 5<br>в) 8<br>г) 9   |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 29  | Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?                              | а) игрок ударил несколько раз мячом об пол<br>б) заступил ногой пространство площадки<br>в) выполнил прыжок перед подачей<br>г) подавал за два метра от площадки |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 30  | Либеро в волейболе - это  | а) судья<br>б) секретарь<br>в) тренер<br>г) игрок  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| <b>Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности</b> |   |  |  |                       |                  |           |
| <b>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</b>           |   |  |  |                       |                  |           |
| 31.   | Установите правильную последовательность этапов процесса обучения                       | 1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения<br>2. формирование  |  | ОК 4, ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|     |   |   |  |                    |                  |           |
|-----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|     | двигательному действию  | двигательного навыка, достижение двигательного мастерства<br>3. ознакомление, первоначальное разучивание движения   |  |                    |                  |           |
| 32. | Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).                               | 1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.<br>2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.<br>3.упражнения «на выносливость».<br>4.упражнения «на быстроту и гибкость».<br>5.упражнения «на силу».<br>6.дыхательные упражнения. |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 33  | Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега   | 1.Приземление<br>2. Отталкивание<br>3. Полет<br>4. Разбег   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 34  | Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции   | 1. Стартовый разбег<br>2. Финиширование<br>3.Старт<br>4. Бег по дистанции   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 35  | Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения). | 1.Прыжки и бег<br>2.Потягивания.<br>3.Упражнения для мышц ног<br>4.Упражнения для мышц туловища<br>5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса<br>6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 36  | Установите правильную последовательность упражнений в разминке:   | 1. ходьба;<br>2. специальные беговые упражнения;<br>3. упражнения для мышц ног;<br>4. упражнения для мышц туловища;<br>5. упражнения для мышц рук;<br>6. упражнения для мышц шеи;<br>7. бег трусцой   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 37  | Установите последовательность овладения техникой  | 1) перекаты в группировке из положения упора присев;  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |  |  |                    |                  |           |
|----|--|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|    | выполнения кувырка вперед:   | 2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед;<br>3) выполнение кувырка вперед в целом;<br>4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата;<br>5) переворот через голову;<br>6) перекаты в группировке лежа на спине.   |  |                    |                  |           |
| 38 | Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:         | 1) выпрямляя ноги, поднять их вверх;<br>2) перекат назад в группировке в положение лежа;<br>3) упор присев;<br>4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу;<br>5) исходное положение - основная стойка<br>6) удержать туловище в вертикальном положении. |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 39 | Установите последовательность обучения подачи в волейболе:           | 1) имитация;<br>2) рассказ;<br>3) показ;<br>4) отработка подачи;<br>5) имитация подачи в целом   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 40 | Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе: | 1) прицельтесь;<br>2) подготовьте мяч для удара;<br>3) ударьте;<br>4) подбросьте мяч;<br>5) займите позицию<br>6) размахнитесь.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

|     |  |   |  |                    |                  |           |
|-----|--|---|--|--------------------|------------------|-----------|
| 41. | Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: | Объемы нагрузки:<br>1. Небольшая<br>2. Нагрузка средней интенсивности<br>3. Высокая нагрузка<br>4. Нагрузка предельная<br>Параметры частоты с.с.<br>А. 170-200 уд /мин.<br>Б. 130-150 уд/мин.<br>В. 100-130 уд/мин.<br>Г. 150-170 уд/мин. |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 42  | Установите соответствие между состоянием организма и   | Состояние организма:<br>А. Утомление<br>Б. Переутомление<br><br>Признаки:   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |  |  |                    |                  |           |
|----|--|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|    | признаками переутомления.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение продуктивности труда.</li> <li>2. Снижение интенсивности и скорости движений.</li> <li>3. Повышенное потоотделение.</li> <li>4. Значительное покраснение кожных покровов.</li> <li>5. Ослабленное внимание</li> <li>6. Одышка</li> <li>7. Учащенное сердцебиение.</li> <li>8. Нарушение координации движений.</li> <li>9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.</li> <li>10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.</li> <li>11. Поверхностное дыхание через рот</li> <li>12. Головная боль, тошнота, рвота.</li> </ol> |  |                    |                  |           |
| 43 | Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу. | <p>Характер работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. глобальный характер работы</li> <li>2. локальный характер работы</li> <li>3. региональный характер работы</li> </ol> <p>Количество мышечных групп</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) 2/3 и более мышечных групп</li> <li>Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп</li> <li>В) до 1/3 мышечных групп</li> </ol>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 44 | Установить соответствие:   | <p>Качества:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выносливость</li> <li>2. Сила</li> <li>3. Скорость</li> <li>4. Ловкость, координация</li> <li>5. Гибкость</li> </ol> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А. метание предметов, ходьба по бревну</li> <li>Б. плавание без остановок от 25м до 100м.</li> <li>В. Поперечный шпагат</li> <li>Г. бег 30 м, 60 м</li> <li>Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.</li> </ol>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |  |  |                    |                  |           |
|----|--|--|--|--------------------|------------------|-----------|
| 45 | Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека: | <p>Виды испытаний комплекса ГТО</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег на 60 или 100 метров</li> <li>Прыжок в длину с места</li> <li>Метание мяча в цель</li> <li>Подтягивание на перекладине</li> <li>Наклон из положения стоя</li> <li>Бег на 2 км</li> </ol> <p>Двигательные способности человека</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>скоростно-силовые способности</li> <li>координационные способности</li> <li>скоростные способности</li> <li>выносливость</li> <li>гибкость</li> <li>силовые способности</li> </ol> |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 46 | Установите какие приемы к какому виду спорта относятся   | <p>А. Волейбол<br/>Б. Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>прием</li> <li>ведение</li> <li>пас</li> <li>ловля</li> <li>подача</li> <li>нападающий удар</li> </ol>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 47 | Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).  | <ol style="list-style-type: none"> <li>спортивная гимнастика</li> <li>художественная гимнастика</li> </ol> <p>А) булавы<br/>Б) брусьям<br/>В) бревно<br/>Г) конь<br/>Д) лента<br/>Е) кольца<br/>Ж) обруч<br/>З) мяч<br/>И)перекладина<br/>К) скакалка</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 48 | Установите соответствие между видом спорта и временем игры.  | <p>Вид спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>баскетбол</li> <li>гандбол</li> <li>футбол</li> <li>регби</li> <li>хоккей</li> </ol> <p>Время игры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 по 30 мин.</li> <li>2 по 45 мин.</li> <li>3 по 20 мин.</li> <li>4 по 10 мин.</li> <li>2 по 40 мин</li> </ol>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 49 | Установите соответствие между видами   | <ol style="list-style-type: none"> <li>активная гибкость</li> <li>пассивная гибкость</li> <li>общая гибкость</li> </ol>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |   |  |                    |                  |           |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    | гибкости и их характеристикой  | <p>4. специальная гибкость</p> <p>А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой</p> <p>Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав</p> <p>В). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности</p> <p>Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил</p> |  |                    |                  |           |
| 50 | Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им | <p>1. передача мяча сверху двумя руками</p> <p>2. нижняя прямая подача</p> <p>3. верхняя прямая подача с опоры</p> <p>4. приём мяча снизу двумя руками</p> <p>А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости</p> <p>Б) в момент приёма руки в локтях согнуты</p> <p>В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью</p> <p>Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)</p>   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

## 6 семестр

| № п/п  | Текст задания   | Варианты ответов / последовательность ответов  | Правильный ответ (ключ) | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|---|--|-------------------------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа |   |  |                         |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ         |   |  |                         |                              |  |                         |
| 1.   | Физические способности это:   | <p>А<br/>характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности</p> <p>Б<br/>комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»</p> <p>В<br/>комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности</p> <p>Г<br/>комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения</p> |                         | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 1-3 мин.                |
| 2.   | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на..... | <p>а) развитие физических качеств людей;</p> <p>б) поддержание высокой работоспособности людей;</p> <p>в) сохранение и улучшение здоровья людей;</p> <p>г) подготовку к</p>  |                         | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 1-3 мин.                |

|    |  |   |  |                    |                  |          |
|----|--|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    |  | профессиональной деятельности.  |  |                    |                  |          |
| 3  | К показателям физической подготовленности относятся:                       | а) сила, быстрота, выносливость;<br>б) рост, вес, окружность грудной клетки;<br>в) артериальное давление, пульс;<br>г) частота сердечных сокращений, частота дыхания. |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 4  | При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:                         | А<br>возраст занимающихся<br>Б<br>желание занимающихся<br>В<br>рост, вес занимающихся<br>Г<br>спортивные результаты занимающихся                                      |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 5  | Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж                | А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка<br>Б. Длина палок равна росту лыжника<br>В. Длина палок немного больше роста лыж-ка                                       |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 6  | Самый простой способ торможения на лыжах:                                  | А. «Плугом»<br>Б. «На параллельных лыжах»<br>В. «Полуплугом»  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 7  | Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?           | А. Армрестлинг<br>Б. Биатлон<br>В. Бобслей  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 8  | Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:                | А. Быстроту<br>Б. Силу<br>В. Выносливость   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 9  | В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам | А. Норвегии<br>Б. Франции<br>В. Финляндии   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 10 | Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:                              | А. «Лесенкой»<br>Б. «Елочкой»<br>В. Беговым шагом   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 11 | Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?                | А. Нет, обязан уступить в любом случае<br>Б. Можно<br>В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 12 | Основой техники попеременного двухшажного хода является...                 | А. Широкий скользящий шаг;<br>Б. Попеременная работа палками;   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |  |  |  |                    |                  |          |
|----|--|--|--|--------------------|------------------|----------|
|    |  | В. Сильное отталкивание ногой.   |  |                    |                  |          |
| 13 | Укажите способ поворотов в движении  | А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком<br>Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах<br>В. Прыжком, махом, соскальзыванием |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 14 | Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.                                 | А. 5<br>Б. 6<br>В. 7<br>Г. 4   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 15 | Размеры баскетбольной площадки:  | А. 12м. X 24м.<br>Б. 9м. X 18м.<br>В. 14м. X 26м   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 16 | Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:  | А. 3<br>Б. 2<br>В. 4   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 17 | С чего начинается игра в баскетболе?   | А. Со времени, указанного в расписании игр<br>Б. С начала разминки<br>В. С приветствия команд<br>Г. Спорным броском в центральном круге.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 18 | Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: | А. 3 минуты;<br>Б. 7 минут;<br>В. 5 минут;<br>Г. 10 минут  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 19 | Кто «изобрёл» баскетбол ?  | А. Джеймс Нейсмит<br>Б. Луи Чемберлен<br>В. Деметре Викелас .<br>Г. Джемс Коннолли   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 20 | Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?  | А. Токио, 1964 год<br>Б. Мюнхен, 1972 год<br>В. Монреаль, 1976 год<br>Г. Москва, 1980 год  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 21 | Время игры в баскетбол?  | А. 4 периода по 10 минут<br>Б. 3 периода по 8 минут<br>В. 4 периода по 12 минут<br>Г. 6 периодов по 10 минут                               |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 22 | При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?                              | А. 7<br>Б. 6<br>В. 5<br>Г. 4   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 23 | Передача мяча в баскетболе   | А прием техники  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|    |   |  |  |                    |                  |          |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|----------|
|    | это:  | <p>нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения</p> <p>Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском</p> <p>В прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры</p> <p>Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом</p> |  |                    |                  |          |
| 24 | 1.Что такое кросс?                                      | <p>А Бег с ускорением</p> <p>Б Бег по искусственной дорожке стадиона</p> <p>В Бег по пересеченной местности</p> <p>Г Разбег перед прыжком</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |
| 25 | Под выносливостью, как физическим качеством, понимается | <p>А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять</p>  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин. |

|  |   |  |  |                    |                  |           |
|--|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|  |   | утомлению;<br>В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;<br>Г Способность сохранять заданные параметры работы.   |  |                    |                  |           |
| 26   | Бег на длинные дистанции развивает:   | А Гибкость;<br>Б Ловкость;<br>В Быстроту;<br>Г Выносливость.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 27   | Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?                  | А Марафонец;<br>Б Спринтер;<br>В Стайер  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 28   | Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»? | А Бег;<br>Б Ходьба;<br>В Прыжки и метание;<br>Г Все перечисленные.   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 29   | Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?            | А низкий старт;<br>Б высокий старт;<br>В вид старта по желанию бегуна  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| 30   | Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?                                  | А Ходьбу и бег;<br>Б Прыжки и метания;<br>В Многоборье<br>Г Опорные прыжки;  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3 мин.  |
| Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности |   |  |  |                    |                  |           |
| Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность           |   |  |  |                    |                  |           |
| 31   | Обучения способам поворотов на лыжах  | 1 упором<br>2 переступанием<br>3 «плугом»<br>4 на параллельных лыжах   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 32   | Обучения торможению способом «плуг»   | 1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска<br>2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг»<br>3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |  |  |                    |                  |           |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |   | 4<br>спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж  |  |                    |                  |           |
| 33 | Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП). | 1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.<br>2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.<br>3.упражнения «на выносливость».<br>4.упражнения «на быстроту и гибкость».<br>5.упражнения «на силу».<br>6.дыхательные упражнения                                 |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 34 | Обучения ведению мяча в баскетболе  | 1 высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой<br>2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой<br>3 объяснение и показ<br>4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой                       |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 35 | Обучения броску мяча в корзину  | 1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины<br>2 имитация изучаемого способа броска без мяча<br>3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании<br>4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 36 | Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок   | 1 баскетбол;<br>2 гандбол;   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |   |  |  |                    |                  |           |
|----|---|--|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |   | 3 волейбол;<br>4 мини-футбол;<br>5 бадминтон.  |  |                    |                  |           |
| 37 | Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях: | 1 смена площадок;<br>2.приветствие команд;<br>3 вручение наград;<br>4 розыгрыш мяча;<br>5.регистрация команд.  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 38 | Обучения технике беговых легкоатлетических видов                                      | 1 спринтерский бег<br>2 бег на средние и длинные дистанции<br>3 барьерный бег<br>4 эстафетный бег  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 39 | Обучения технике бега на короткие дистанции   | 1 учить низкому старту и стартовому разбегу<br>2 учить технике бега по прямой дистанции<br>3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции<br>4 учить технике бега на повороте                  |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 40 | Обучения технике эстафетного бега   | 1 учить старту бегуна, принимающего эстафету<br>2 учить технике передачи эстафетной палочки<br>3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости<br>4 создать представление о технике эстафетного бега |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

|    |   |   |  |                    |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
| 41 | Соотнеси типы интервалов отдыха и их характеристиками | 1 компенсационные<br>2 субкомпенсационные<br>3 суперкомпенсационные<br>4 постсуперкомпенсационные<br><br>А<br>очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недвосстановления работоспособности<br>Б<br>интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня<br>В |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|

|    |   |   |  |                           |                          |                  |
|----|---|---|--|---------------------------|--------------------------|------------------|
|    |   | <p>очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены</p> <p>Г</p> <p>очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности</p>   |  |                           |                          |                  |
| 42 | <p>Видами подготовки спортсменов и их направленностью</p>                 | <p>1.техническая подготовка</p> <p>2.тактическая подготовка</p> <p>3.физическая подготовка</p> <p>4.психологическая подготовка</p> <p>А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы</p> <p>Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях</p> <p>В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства</p> <p>Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей</p> |  | <p>ОК 4, ОК 8, ПК 5.2</p> | <p>У1-У5<br/>31 - 35</p> | <p>5-10 мин.</p> |
| 43 | <p>Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся</p> | <p>1.методы, направленные на овладение знаниями</p> <p>2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками</p> <p>3.методы строго регламентированно</p>  |  | <p>ОК 4, ОК 8, ПК 5.2</p> | <p>У1-У5<br/>31 - 35</p> | <p>5-10 мин.</p> |

|    |  |   |  |                           |                          |                  |
|----|--|---|--|---------------------------|--------------------------|------------------|
|    |  | <p>го упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей</p> <p>4.методы частично регламентированно го упражнения</p> <p>А. метод расчленённого упражнения</p> <p>Б. соревновательный метод</p> <p>В. описание</p> <p>Г. метод равномерного упражнения</p>   |  |                           |                          |                  |
| 44 | <p>Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения в баскетболе</p> | <p>1.ознакомление с приемом</p> <p>2.изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях</p> <p>3.углубленное разучивание приема</p> <p>4.ситуационное изучение приема</p> <p>А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым</p> <p>Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники</p> <p>В. освоить основную структуру игрового приема</p> <p>Г. освоить детали техники выполнения приема</p> |  | <p>ОК 4, ОК 8, ПК 5.2</p> | <p>У1-У5<br/>31 - 35</p> | <p>5-10 мин.</p> |
| 45 | <p>Терминами и их значениями в лыжном спорте</p>                         | <p>1.лыжная трасса</p> <p>2.лыжная дистанция</p> <p>3.лыжня</p> <p>А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню</p> <p>Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах</p>   |  | <p>ОК 4, ОК 8, ПК 5.2</p> | <p>У1-У5<br/>31 - 35</p> | <p>5-10 мин.</p> |

|    |   |   |  |                    |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|-----------|
|    |   | В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе   |  |                    |                  |           |
| 46 | Вид спорта:<br>Инвентарь:   | 1.Футбол<br>2.Биатлон<br>3.Бадминтон<br>4.Баскетбол<br>А. Щит<br>Б. Спортивная винтовка<br>В. Ворота<br>Г. Волап                                |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 47 | Соотнеси физическое качество и вид спорта:                                | 1.Сила<br>2.Гибкость<br>3.Скорость<br>4 Координация<br><br>А. Акробатика<br>Б. Бег на короткие дистанции<br>В. Баскетбол<br>Г. Тяжелая атлетика |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 48 | Терминология – вид спорта   | 1.Угловой<br>2.Пробежка<br>3.Двойное касание<br>4. Свободный бросок<br>А. Волейбол<br>Б. Гандбол<br>В. Баскетбол<br>Г. Футбол                   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 49 | Установите какие приемы к какому виду спорта относятся                    | А. Волейбол<br>Б. Баскетбол<br><br>1) прием<br>2) ведение<br>3) пас<br>4) ловля<br>5) подача<br>6 )нападающий удар                              |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 50 | Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков: | 1.Волейбол<br>2.Настольный теннис<br>3. Футбол<br>4. Баскетбол<br><br>А. 2<br>Б. 5<br>В. 6<br>Г. 11   |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

**6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации открытого типа.**

**3 семестр**

| № п/п  | Текст задания   | Варианты ответов | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|---|------------------|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом              |   |                  |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ |   |                  |       |                              |  |                         |
| 1.   | Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой. | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.   | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....   | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3  | От каких факторов зависит состояние здоровья?   | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 4  | Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?  | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 5  | Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?  | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 6  | Как соотносятся движения рук и ног во время бега?   | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 7  | Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?                        | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 8  | Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?  | -                |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 9  | У спортсмена,   | -                |       | ОК 4,                        | У1-У5  | 3-5 мин.                |

|    |   |   |  |                    |                  |          |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    | занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне. О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации? |   |  | ОК 8, ПК 5.2       | 31 - 35          |          |
| 10 | Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?                                       | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

#### 4 семестр

| № п/п  | Текст задания                            | Варианты ответов | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|--|------------------|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом              |  |                  |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ |  |                  |       |                              |  |                         |
| 1.   | Что такое здоровый образ жизни?          | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.   | Назовите основные двигательные качества? | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3  | Физическими упражнениями называются...   | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 4  | Лыжный спорт                             | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 5  | Коньковый                                | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5  | 3-5 мин.                |

|    |   |   |  |                    |                  |          |
|----|---|---|--|--------------------|------------------|----------|
|    | лыжный ход  |   |  | 8, ПК 5.2          | 31 - 35          |          |
| 6  | Баскетбол -это..  | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 7  | Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны: | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 8  | Кросс - это   | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 9  | Выносливость -это   | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 10 | Виды выносливости   | - |  | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

### 5 семестр

| № п/п   | Текст задания   | Варианты ответов | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|---|---|------------------|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| <b>Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом</b>              |   |                  |       |                              |  |                         |
| <b>Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b> |   |                  |       |                              |  |                         |
| 1.  | Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой. | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.  | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности , направленный на.....  | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3   | От каких факторов зависит состояние здоровья?   | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 4   | Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?  | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 5   | Как изменится   | -                |       | ОК 4,                        | У1-У5  | 3-5 мин.                |

|    |   |   |  |                          |                  |          |
|----|---|---|--|--------------------------|------------------|----------|
|    | скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?  |   |  | ОК 8,<br>ПК 5.2          | 31 - 35          |          |
| 6  | Как соотносятся движения рук и ног во время бега?   | - |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 7  | Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?  | - |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 8  | Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?  | - |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 9  | У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне. О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации? | - |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 10 | Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?   | - |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

| № п/п  | Текст задания   | Варианты ответов | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|---|------------------|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом              |   |                  |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ |   |                  |       |                              |  |                         |
| 1.   | Что такое здоровый образ жизни?                               | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.   | Назовите основные двигательные качества?                      | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3  | Физическими упражнениями называются...                        | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 4  | Лыжный спорт  | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 5  | Коньковый лыжный ход  | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 6  | Баскетбол -это..  | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 7  | Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны: | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 8  | Кросс - это   | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 9  | Выносливость -это   | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 10   | Виды выносливости   | -                |       | ОК 4, ОК 8, ПК 5.2           | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |

**7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комбинированные задания.**

**3 семестр**

| № п/п | Текст задания | Варианты ответов | Ответ | Код компетенции (индик) | Код планируемых результатов обучения по | Время выполнения (мин.) |
|-------|---------------|------------------|-------|-------------------------|---|-------------------------|
|-------|---------------|------------------|-------|-------------------------|---|-------------------------|

|  |  |   |  | атора)                   | дисциплине       |          |
|--|--|---|--|--------------------------|------------------|----------|
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора |  |   |  |                          |                  |          |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа                |  |   |  |                          |                  |          |
| 1.   | Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?                              | а) внимание<br>б) работоспособность<br>в) сила<br>г) здоровье   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 2.   | Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?   | а) не менее 30 минут<br>б) более 5 часов<br>в) не более 10 минут<br>г) не более 30 минут                  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 3  | Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:   | а) сигнальная разметка<br>б) барьер<br>в) поддерживающая опора<br>г) стартовые колодки                    |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 4  | Что в легкой атлетике делают с ядром?  | а) метают<br>б) бросают<br>в) толкают<br>г) запускают   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 5  | Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики: | а) орудия<br>б) средства<br>в) производство<br>г) инвентарь   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 6  | Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..  | а) развитию выносливости<br>б) развитию координационных способностей;<br>в) развитию силы;<br>г) развитию |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

|  |  |   |  |                          |                  |           |
|--|--|---|--|--------------------------|------------------|-----------|
|  |  | быстроты.   |  |                          |                  |           |
| 7  | Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:   | а) подъем;<br>б) подтягивание;<br>в) рывок;<br>г) толчок  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин.  |
| 8  | Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья? | а) Подачу надо повторить<br>б)очко переходит подающей команде<br>в)очко переходит команде противника<br>г)передача переходит команде противника         |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин.  |
| 9  | Цель игры в волейбол в три касания:  | а) запутать соперника<br>б) подготовка к нападающему удару +<br>в) для разыгрывания мяча<br>г)не имеет никакой цели                                     |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин.  |
| 10   | Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:   | а) прием мяча<br>б) все ответы верны<br>в) отбивание мяча<br>г)пас  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин.  |
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора |  |   |  |                          |                  |           |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов                        |  |   |  |                          |                  |           |
| 11   | Компонентами здорового образа жизни являются:  | а) Прием энергетических коктейлей<br>б) Походы в ночной клуб<br>в) Правильное питание и режим дня<br>г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 12   | Как двигательная активность влияет на организм?  | а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности<br>б) Позволяет больше  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |  |  |                          |                  |           |
|----|--|--|--|--------------------------|------------------|-----------|
|    |  | расходовать калории для поддержания оптимального веса<br>в) Понижает выносливость и работоспособность<br>г) Уменьшает количество лет                                     |  |                          |                  |           |
| 13 | Какова польза от занятий циклическими видами?                                  | а) Улучшают потребление организмом кислорода<br>б) Увеличивают количество жировой ткани<br>в) Повышают силовые способности<br>г) Увеличивают эффективность работы сердца |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 14 | Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...                              | а) Переломы<br>б) конъюнктивит<br>в) травмы сухожилий<br>г) воспаление надкостницы   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 15 | Что нельзя делать при спуске с каната:   | а) прыгать с высоты<br>б) спускаться аккуратно<br>в) соскальзывать руками<br>г) при спуске попеременно переставлять руки   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 16 | Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО                   | а) прыжки на скакалке<br>б) «уголок» в висе<br>в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа<br>г) поднятие туловища из положения лежа   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 17 | Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ... | а) сила<br>б) сообразительность<br>в) выносливость<br>г) масса   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 18 | Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..             | а) культурой<br>б) искусством<br>в) здравоохранением<br>г) технологическим прогрессом  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

|    |  |   |  |                          |                  |              |
|----|--|---|--|--------------------------|------------------|--------------|
| 19 | Сколько партий в волейболе может быть?         | а) 1<br>б)3<br>в)4<br>г) 5                            |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин. |
| 20 | Какие элементы не относятся к игре в волейбол? | а) пас<br>б)ведение<br>в) прием<br>г) нападающий удар |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин. |

#### 4 семестр

| № п/п  | Текст задания  | Варианты ответов  | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|--|---|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора |  |   |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа                |  |   |       |                              |  |                         |
| 1.   | Баскетболист выводит мяч со своей половины и тратит на это 10 секунд ,какие последствия будут дальше.. | А. Никаких<br>Б. Фол<br>В. Нарушение 8 секунд<br>Г. Пробежка                          |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5<br>мин.             |
| 2.   | Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?                                      | А. Гибкость<br>Б. Ловкость<br>В. Сила<br>Г. Выносливость                              |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5<br>мин.             |
| 3  | Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его догоняет защитник и специально фолит, что будет         | А. Обычный фол<br>Б. Неспортивный фол<br>В. Технический фол<br>Г. Удаление с площадки |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5<br>мин.             |
| 4  | Какой лыжный ход самый скоростной ?  | А. Одновременно одношажный<br>Б. Попеременно двухшажный<br>В. Одновремен              |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5<br>мин.             |

|   |  |   |  |                          |                  |             |
|---|--|---|--|--------------------------|------------------|-------------|
|   |  | но двухшажн<br>й<br>Г.Коньковы<br>й   |  |                          |                  |             |
| 5 | К специфическим функциям физической культуры относятся:                                | А.<br>Эмоциональ<br>но-<br>зрелищная;<br><br>Б.<br>Соревноват<br>ельная;<br>В.<br>Познавател<br>ьная;<br><br>Г. Досуг   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин. |
| 6 | Одной из форм физической культуры является:  | А.<br>Физическая подготовле<br>нность;<br><br>Б.<br>Физическое воспитание;<br>В.<br>Спортивная тренировка;<br><br>Г. Общая физическая подготовка                          |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин. |
| 7 | На какой высоте находится баскетбольное кольцо?  | А. 280 см<br>Б. 300 см<br>В. 305 см<br>Г. 315 см  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин. |
| 8 | Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо? | А.<br>Засчитает очки сопернику.<br><br>Б. Назначит спорный.<br><br>В. Назначит вбрасывани<br>е в пользу соперника.<br><br>Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника. |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин. |

|  |  |  |  |                          |                  |              |
|--|--|--|--|--------------------------|------------------|--------------|
| 9  | Какой вид спорта называют «королевой спорта»?  | А. Гимнастику<br>Б. Легкую атлетику<br>В. Тяжелую атлетику<br>Г. Плавание  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин.  |
| 10   | Какой вид не входит в легкую атлетику:   | А. Прыжки;<br>Б. Современное пятиборье;<br>В. Метания;<br>Г. Спортивная ходьба                                       |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин.  |
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора |  |  |  |                          |                  |              |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов                        |  |  |  |                          |                  |              |
| 11   | Что из ниже названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром? | А. Вес снаряда<br>Б. Диаметр снаряда<br>В. Стальной проволокой с рукоятью<br>Г. Формой снаряда<br>Д. Центром тяжести |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин. |
| 12   | Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?              | А. «Равняйсь!»<br>Б. «Реже!»<br>В. «Кругом!»<br>Г. «Вольно!»<br>Д. «Смирно!»   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин  |
| 13   | Что относится к зимним видам спорта?   | А. Скейтборд<br>Б. Бобслей<br>В. Сноуборд<br>Г. Плавание<br>Д. Теннис  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин  |
| 14   | Из скольких партий может состоять игра в волейболе?                                      | А. 2<br>Б. 3<br>В. 4<br>Г. 5<br>Д. 7   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин  |
| 15   | Какое количество касаний в   | А. 1<br>Б. 4   |  | ОК 4,<br>ОК 8,           | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин  |

|    |  |  |  |                          |                  |             |
|----|--|--|--|--------------------------|------------------|-------------|
|    | волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?                       | В. 2<br>Г.5<br>Д.3   |  | ПК 5.2                   |                  |             |
| 16 | Сколько судей в баскетболе находится на площадке?                        | А. 1<br>Б. 2<br>В. 4<br>Г. 3   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 17 | Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры? | А. Не более двух в 1,2 четверти<br>Б. Не более трех в 1,2 четверти<br>В. Не более двух в 3,4 четверти<br>Г. Не более трех в 3,4 четверти |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 18 | Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...        | А. Совершил пробежку<br>Б. Нарушил правила 24 секунд<br>В. Вмешивается в судейство<br>Г. Оспаривает решения арбитра                      |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 19 | Обязательными испытаниями для школьников является:                       | А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;<br>Б. Бег на 60 м (с);<br>В. Плавание;<br>Г. Челночный бег 3x10 м (с)                    |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 20 | Каких знаков отличия ГТО не  | А. Золотой знак;   |  | ОК 4,<br>ОК 8,           | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |

|  |             |  |  |        |  |  |
|--|-------------|--|--|--------|--|--|
|  | существует: | Б.<br>Латунный<br>знак;<br>В.<br>Бронзовый<br>знак;<br>Г. Медный<br>знак;<br>Д. Стальной<br>знак;<br>Е.<br>Серебряный<br>знак. |  | ПК 5.2 |  |  |
|--|-------------|--|--|--------|--|--|

### 5 семестр

| № п/п  | Текст задания   | Варианты ответов   | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|---|--|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора |   |  |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа                |   |  |       |                              |  |                         |
| 1.   | Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств? | а) внимание<br>б) работоспособность<br>в) сила<br>г) здоровье                            |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.   | Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?  | а) не менее 30 минут<br>б) более 5 часов<br>в) не более 10 минут<br>г) не более 30 минут |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3  | Станок для упорног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:  | а) сигнальная разметка<br>б) барьер<br>в) поддерживающая опора<br>г) стартовые колодки   |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 4  | Что в легкой атлетике делают с ядром?   | а) метают<br>б) бросают<br>в) толкают<br>г) запускают                                    |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |

|    |  |   |  |                          |                  |          |
|----|--|---|--|--------------------------|------------------|----------|
| 5  | Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики: | а) орудия<br>б) средства<br>в) производство<br>г) инвентарь   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 6  | Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..  | а) развитию выносливости<br>б) развитию координационных способностей;<br>в) развитию силы;<br>г) развитию быстроты.                             |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 7  | Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:   | а) подъем;<br>б) подтягивание;<br>в) рывок;<br>г) толчок  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 8  | Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?                 | а) Подачу надо повторить<br>б)очко переходит подающей команде<br>в)очко переходит команде противника<br>г)передача переходит команде противника |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 9  | Цель игры в волейбол в три касания:  | а) запутать соперника<br>б) подготовка к нападающему удару +<br>в) для разыгрывания мяча<br>г)не имеет никакой цели                             |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 10 | Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:   | а) прием мяча<br>б) все ответы верны<br>в) отбивание мяча<br>г)пас  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

|    |   |   |  |                          |                  |           |
|----|---|---|--|--------------------------|------------------|-----------|
| 11 | Компонентами здорового образа жизни являются:     | а) Прием энергетических коктейлей<br>б) Походы в ночной клуб<br>в) Правильное питание и режим дня<br>г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 12 | Как двигательная активность влияет на организм?   | а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности<br>б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса<br>в) Понижает выносливость и работоспособность<br>г) Уменьшает количество лет |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 13 | Какова польза от занятий циклическими видами?     | а) Улучшают потребление организмом кислорода<br>б) Увеличивают количество жировой ткани<br>в) Повышают силовые способности<br>г) Увеличивают эффективность работы сердца  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 14 | Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ... | а) Переломы<br>б) конъюнктивит<br>в) травмы сухожилий<br>г) воспаление надкостницы  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 15 | Что нельзя делать при спуске с каната:            | а) прыгать с высоты<br>б) спускаться аккуратно<br>в) соскальзывать руками<br>г) при спуске попеременно переставлять руки  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 16 | Какие виды  | а) прыжки на  |  | ОК 4,                    | У1-У5            | 5-10      |

|    |  |   |  |                          |                  |           |
|----|--|---|--|--------------------------|------------------|-----------|
|    | физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО                              | скакалке<br>б) «уголок» в висе<br>в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа<br>г) поднятие туловища из положения лежа |  | ОК 8,<br>ПК 5.2          | 31 - 35          | мин.      |
| 17 | Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ... | а) сила<br>б)сообразительность<br>в)выносливость<br>г)масса   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 18 | Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..             | а) культурой<br>б) искусством<br>в) здравоохранением<br>г)технологическим прогрессом                                |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 19 | Сколько партий в волейболе может быть?   | а) 1<br>б)3<br>в)4<br>г) 5  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |
| 20 | Какие элементы не относятся к игре в волейбол?                                 | а) пас<br>б)ведение<br>в) прием<br>г) нападающий удар   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10 мин. |

### 6 семестр

| № п/п  | Текст задания  | Варианты ответов   | Ответ | Код компетенции (индикатора) | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|--|--|--|-------|------------------------------|--|-------------------------|
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора |  |  |       |                              |  |                         |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа                |  |  |       |                              |  |                         |
| 1.   | Баскетболист выводит мяч со своей половины и тратит на это 10 секунд ,какие последствия будут дальше.. | А. Никаких<br>Б. Фол<br>В. Нарушение 8 секунд<br>Г. Пробежка |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 2.   | Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?                                      | А. Гибкость<br>Б. Ловкость<br>В. Сила<br>Г. Выносливость     |       | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2     | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |
| 3  | Баскетболист бежит в быстрый   | А. Обычный   |       | ОК 4,<br>ОК 8,               | У1-У5<br>31 - 35                                   | 3-5 мин.                |

|   |   |   |  |                          |                  |          |
|---|---|---|--|--------------------------|------------------|----------|
|   | прорыв один и его догоняет защитник и специально фолит, что будет | фол<br>Б. Неспортивный фол<br>В. Технический фол<br>Г. Удаление с площадки  |  | ПК 5.2                   |                  |          |
| 4 | Какой лыжный ход самый скоростной ?                               | А. Одновременно одношажный<br>Б. Попеременно двухшажный<br>В. Одновременно двухшажный<br>Г. Коньковый                               |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 5 | К специфическим функциям физической культуры относятся:           | А. Эмоционально-зрелищная;<br><br>Б. Соревновательная;<br>В. Познавательная;<br><br>Г. Досуг  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 6 | Одной из форм физической культуры является:                       | А. Физическая подготовленность;<br><br>Б. Физическое воспитание;<br>В. Спортивная тренировка;<br><br>Г. Общая физическая подготовка |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |
| 7 | На какой высоте находится баскетбольное                           | А. 280 см<br>Б. 300 см<br>В. 305 см   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5 мин. |

|  |  |  |  |                          |                  |              |
|--|--|--|--|--------------------------|------------------|--------------|
|  | кольцо?  | Г. 315 см  |  |                          |                  |              |
| 8  | Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?   | А. Засчитает очки сопернику.<br>Б. Назначит спорный.<br>В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.<br>Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника. |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин.  |
| 9  | Какой вид спорта называют «королевой спорта»?  | А. Гимнастику<br>Б. Легкую атлетику<br>В. Тяжелую атлетику<br>Г. Плавание  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин.  |
| 10   | Какой вид не входит в легкую атлетику:   | А. Прыжки;<br>Б. Современное пятиборье;<br>В. Метания;<br>Г. Спортивная ходьба   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин.  |
| Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора |  |  |  |                          |                  |              |
| Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов                        |  |  |  |                          |                  |              |
| 11   | Что из ниже названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром? | А. Вес снаряда<br>Б. Диаметр снаряда<br>В. Стальной проволокой с рукоятью<br>Г. Формой снаряда<br>Д. Центром тяжести                                   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин. |
| 12   | Какие из приведенных команд в гимнастике имеют   | А. «Равняйсь!»<br>Б. «Реже!»   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин  |

|    |   |  |  |                          |                  |             |
|----|---|--|--|--------------------------|------------------|-------------|
|    | только исполнительную часть?  | В.<br>«Кругом!»<br>Г.<br>«Вольно!»<br>Д.<br>«Смирно!»  |  |                          |                  |             |
| 13 | Что относится к зимним видам спорта?  | А. Скейтборд<br>Б. Бобслей<br>В. Сноуборд<br>Г. Плавание<br>Д. Теннис  |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 14 | Из сколько партий может состоять игра в волейболе?                            | А. 2<br>Б. 3<br>В. 4<br>Г. 5<br>Д. 7   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 15 | Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча? | А. 1<br>Б. 4<br>В. 2<br>Г. 5<br>Д. 3   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 16 | Сколько судей в баскетболе находится на площадке?                             | А. 1<br>Б. 2<br>В. 4<br>Г. 3   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 17 | Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?      | А. Не более двух в 1,2 четверти<br>Б. Не более трех в 1,2 четверти<br>В. Не более двух в 3,4 четверти<br>Г. Не более трех в 3,4 четверти |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 18 | Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...             | А. Совершил пробежку<br>Б. Нарушил правила 24 секунд<br>В. Вмешивается в судейство   |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |

|    |   |   |  |                          |                  |             |
|----|---|---|--|--------------------------|------------------|-------------|
|    |   | Г.<br>Оспаривает<br>решения<br>арбитра  |  |                          |                  |             |
| 19 | Обязательными<br>испытаниями для<br>школьников<br>является: | А.<br>Подтягиван<br>ие из виса<br>на высокой<br>перекладин<br>е;<br>Б. Бег на 60<br>м (с);<br>В.<br>Плавание;<br>Г.<br>Челночный<br>бег 3x10 м<br>(с) |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |
| 20 | Каких знаков<br>отличия ГТО не<br>существует:               | А. Золотой<br>знак;<br>Б.<br>Латунный<br>знак;<br>В.<br>Бронзовый<br>знак;<br>Г. Медный<br>знак;<br>Д. Стальной<br>знак;<br>Е.<br>Серебряный<br>знак. |  | ОК 4,<br>ОК 8,<br>ПК 5.2 | У1-У5<br>31 - 35 | 5-10<br>мин |

### 8. Иные оценочные материалы (практикоориентированные задачи и другое)

| №<br>п/п | Текст задания  | Вариан<br>ты<br>ответов | Ответ | Код<br>компет<br>енции<br>(индик<br>атора) | Код<br>планируем<br>ых<br>результато<br>в обучения<br>по<br>дисциплине | Врем<br>я<br>выпо<br>лнен<br>ия<br>(мин.<br>) |
|----------|--|-------------------------|-------|--|--|---|
| 1        | Вы регулярно<br>занимаетесь<br>физической культурой<br>и спортом. Приведите<br>основные общие<br>правила личной<br>безопасности при<br>занятиях физической<br>культурой и спортом. | -                       |       | ОК1-<br>ОК4 ,<br>ОК8                       | У1-У5<br>31 - 35   | 3-5<br>мин                                    |
| 2        | Вы направляетесь в<br>общественное место<br>(на стадион). Ваши<br>действия по  | -                       |       | ОК1-<br>ОК4 ,<br>ОК8                       | У1-У5<br>31 - 35   | 3-5<br>мин                                    |

|   |   |   |  |                     |                  |            |
|---|---|---|--|---------------------|------------------|------------|
|   | соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.  |   |  |                     |                  |            |
| 3 | Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.   | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин |
| 4 | Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?                     | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |
| 5 | Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?  | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |
| 6 | Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?   | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 3-5<br>мин |
| 7 | Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья? | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |
| 8 | Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку  | - |  | ОК1-<br>ОК4,<br>ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |

|    |   |   |  |              |                  |            |
|----|---|---|--|--------------|------------------|------------|
|    | около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?   |   |  |              |                  |            |
| 9  | Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?                                      | - |  | ОК1-ОК4, ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |
| 10 | Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест? | - |  | ОК1-ОК4, ОК8 | У1-У5<br>31 - 35 | 1-3<br>мин |