

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.07.2025 14:39:51
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине «Адаптивная физическая культура»

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе
(АПК)

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

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

З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 основы здорового образа жизни;

З 3 средства профилактики перенапряжения.

З 4 правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта

и умениями:

У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

У 4 выполнять физические упражнения в команде

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. 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. 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. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание комбинированного	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;

типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. 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 Либо указывается «верно»/«неверно».

3. Уровни сложности оценочных материалов

Наименование	Характеристика	Время выполнения
Базовый	Воспроизведение, терминология, факты, параметры, теории, принципы. Тип задания: задания с выбором ответа, комбинированные задания	1-3 мин.
Повышенный	Применение знаний в типичной ситуации, решение типовых задач, сопоставление, последовательность. Тип задания: комбинированные задания, задания с развернутым ответом	3-5 мин.
Высокий	Применение знаний в нестандартной ситуации, решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования. 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. 2. Внимательно прочитать список предполагаемых ответов. 3. Записать ответ.
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 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. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 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	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный.

	4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько вариантов ответа, наиболее верных. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответов. 5. Записать аргументы, обосновывающие ваш выбор.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

**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; б)физического воспитания; в)физического совершенства; г)видов спорта.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
2.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях,	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	называется:					
3	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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; б) снижать; в) оставить на старом уровне; г) прекратить.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
5	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	а) бег; б) ходьба; в) прыжки и метание; г) все перечисленные.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека				
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
13	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье г) опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Под гибкостью как физическим качеством понимается...	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев. г) эластичность мышц и связок.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
17	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	направленный:	г) на достижение высоких спортивных результатов.				
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а) комплекс. б) группа в) алгоритм.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
19	Назовите основные физические качества человека:	а.) быстрота, сила, смелость, гибкость; б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
20	К упражнению в равновесии на месте относятся:	а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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. б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя в) формы контроля за процессом занятий гимнастики		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде:	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
29	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	а) игрок ударил несколько раз мячом об пол б) заступил ногой пространство площадки в) выполнил прыжок перед подачей г) подавал за два метра от площадки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

31.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. ознакомление, первоначальное разучивание движения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
32.	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. упражнения «на выносливость». 4. упражнения «на быстроту и гибкость». 5. упражнения «на силу». 6. дыхательные		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		упражнения.				
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
34	Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции	1. Стартовый разбег 2. Финиширование 3.Старт 4. Бег по дистанции		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
35	Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	1.Прыжки и бег 2.Потягивания. 3.Упражнения для мышц ног 4.Упражнения для мышц туловища 5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
36	Установите правильную последовательность упражнений в разминке:	1. ходьба; 2. специальные беговые упражнения; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук; 6. упражнения для мышц шеи; 7. бег трусцой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед; 3) выполнение кувырка вперед в целом; 4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
38	Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:	1) выпрямляя ноги, поднять их вверх; 2) перекат назад в группировке в положение лежа; 3) упор присев; 4) руки поставить локтями на мат,		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		ладонями упереться в поясницу; 5) исходное положение - основная стойка 6) удерживать туловище в вертикальном положении.				
39	Установите последовательность обучения подачи в волейболе:	1) имитация; 2) рассказ; 3) показ; 4) отработка подачи; 5) имитация подачи в целом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
40	Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:	1) прицельтесь; 2) подготовьте мяч для удара; 3) ударьте; 4) подбросьте мяч; 5) займите позицию 6) размахнитесь.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
41.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:	Объемы нагрузки: 1. Небольшая 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Нагрузка предельная Параметры частоты с.с. А. 170-200 уд /мин. Б. 130-150 уд/мин. В. 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление Признаки: 1. Снижение продуктивности труда. 2. Снижение интенсивности и скорости движений. 3. Повышенное потоотделение. 4. Значительное покраснение кожных покровов. 5. Ослабленное внимание 6. Одышка 7. Учащенное сердцебиение. 8. Нарушение координации движений. 9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц. 10. Пропадает желание		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		выполнять какие-либо действия. 11. Поверхностное дыхание через рот 12. Головная боль, тошнота, рвота.				
43	Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.	Характер работы 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы Количество мышечных групп А) 2/3 и более мышечных групп Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп В) до 1/3 мышечных групп		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
44	Установить соответствие:	Качества: 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Ловкость, координация 5. Гибкость Упражнения: А. метание предметов, ходьба по бревну Б. плавание без остановок от 25м до 100м. В. Поперечный шпагат Г. бег 30 м, 60 м Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
45	Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:	Виды испытаний комплекса ГТО 1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км Двигательные способности человека а) скоростно-силовые способности б) координационные способности в) скоростные способности г) выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		д) гибкость е) силовые способности				
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6) нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
47	Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).	1) спортивная гимнастика 2) художественная гимнастика А) булавы Б) брусьям В) бревно Г) конь Д) лента Е) кольца Ж) обруч З) мяч И)перекладина К) скакалка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
48	Установите соответствие между видом спорта и временем игры.	Вид спорта 1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. регби 5. хоккей Время игры А) 2 по 30 мин. Б) 2 по 45 мин. В) 3 по 20 мин. Г) 4 по 10 мин. Д) 2 по 40 мин		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
49	Установите соответствие между видами гибкости и их характеристикой	1. активная гибкость 2. пассивная гибкость 3. общая гибкость 4. специальная гибкость А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав В). значительная или		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности 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 2. нижняя прямая подача 3. верхняя прямая подача с опоры 4. приём мяча снизу двумя руками А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости Б) в момент приёма руки в локтях согнуты В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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:	А характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		<p>иным видам мышечной деятельности</p> <p>Б комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»</p> <p>В комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности</p> <p>Г комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения</p>				
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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
4	При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:	<p>А возраст занимающихся</p> <p>Б желание занимающихся</p> <p>В рост, вес занимающихся</p> <p>Г спортивные результаты</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		занимающихся				
5	Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж	А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка Б. Длина палок равна росту лыжника В. Длина палок немного больше роста лыж-ка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Можно ли не уступать лыжно сопернику во время лыжной гонки?	А. Нет, обязан уступить в любом случае Б. Можно В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Основной техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ногой.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в	А. 3		ОК4, ОК8	У1-У4	1-3 мин.

	баскетболе можно делать после ведения мяча:	Б . 2 В. 4			31-34	
17	С чего начинается игра в баскетболе?	А. Со времени, указанного в расписании игр Б. С начала разминки В. С приветствия команд Г. Спорным броском в центральном круге.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут; Г. 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
20	Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?	А. Токио, 1964 год Б. Мюнхен, 1972 год В. Монреаль, 1976 год Г. Москва, 1980 год		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
21	Время игры в баскетбол?	А. 4 периода по 10 минут Б. 3 периода по 8 минут В. 4 периода по 12 минут Г. 6 периодов по 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	А. 7 Б. 6 В. 5 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском В прием техники владения мячом, является конечной целью		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом				
24	1.Что такое кросс?	А Бег с ускорением Б Бег по искусственной дорожке стадиона В Бег по пересеченной местности Г Разбег перед прыжком		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Под выносливостью, как физическим качеством, понимается	А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению; В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности; Г Способность сохранять заданные параметры работы.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	атлетике»?	Г Все перечисленные.				
29	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?	А низкий старт; Б высокий старт; В вид старта по желанию бегуна		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	А Ходьбу и бег; Б Прыжки и метания; В Многоборье Г Опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
31	Обучения способам поворотов на лыжах	1 упором 2 переступанием 3 «плугом» 4 на параллельных лыжах		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
32	Обучения торможению способом «плуг»	1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска 2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг» 3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя 4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой 3 объяснение и показ 4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
35	Обучения броску мяча в корзину	1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины 2 имитация изучаемого способа броска без мяча 3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании 4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
37	Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях:	1 смена площадок; 2.приветствие команд; 3 вручение наград; 4 розыгрыш мяча; 5.регистрация команд.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
38	Обучения технике беговых легкоатлетических видов	1 спринтерский бег 2 бег на средние и длинные дистанции 3 барьерный бег 4 эстафетный бег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте</p>				
40	Обучения технике эстафетного бега	<p>1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	<p>1компенсационные 2субкомпенсационные 3суперкомпенсационные 4постсуперкомпенсационные</p> <p>А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня В очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	<p>1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы</p> <p>Б. формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки</p> <p>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	<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 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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
44	<p>Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения</p>	<p>1. ознакомление с приемом</p> <p>2. изучение приема в упрощенных,</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	в баскетболе	<p>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>				
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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
46	Вид спорта: 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. Волан</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	<p>1.Сила</p> <p>2.Гибкость</p> <p>3.Скорость</p> <p>4 Координация</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		А. Акробатика Б. Бег на короткие дистанции В. Баскетбол Г. Тяжелая атлетика				
48	Терминология – вид спорта	1. Угловой 2. Пробежка 3. Двойное касание 4. Свободный бросок А. Волейбол Б. Гандбол В. Баскетбол Г. Футбол		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
49	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6) нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
50	Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков:	1. Волейбол 2. Настольный теннис 3. Футбол 4. Баскетбол А. 2 Б. 5 В. 6 Г. 11		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 обусловила возникновение	а) физической культуры; б) физического воспитания; в) физического совершенства; г) видов спорта.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
2.	Вид воспитания, специфическим	а) физической подготовкой;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.				
3	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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; б) снижать; в) оставить на старом уровне; г) прекратить.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
5	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Какие из перечисленных	а) бег; б) ходьба;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	в) прыжки и метание; г) все перечисленные.				
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
13	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье г) опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Под гибкостью как физическим качеством понимается...	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		<p>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	<p>Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:</p>	<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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
18	<p>Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:</p>	<p>а). комплекс.</p> <p>б) группа</p> <p>в) алгоритм.</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
19	<p>Назовите основные физические качества человека:</p>	<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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
20	<p>К упражнению в равновесии на месте относятся:</p>	<p>а) все разновидности ходьбы</p> <p>б) все виды стоек</p> <p>в) все разновидности бега</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
21	<p>Средствами гимнастики являются:</p>	<p>а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.</p> <p>б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя</p> <p>в) формы контроля за процессом занятий гимнастики</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде:	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
29	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	а) игрок ударил несколько раз мячом об пол б) заступил ногой пространство площадки в) выполнил прыжок перед подачей г) подавал за два метра от площадки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

31.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. ознакомление,		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
-----	--	---	--	----------	----------------	-----------

		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. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
34	Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции	1. Стартовый разбег 2. Финиширование 3.Старт 4. Бег по дистанции		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
35	Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	1.Прыжки и бег 2.Потягивания. 3.Упражнения для мышц ног 4.Упражнения для мышц туловища 5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
36	Установите правильную последовательность упражнений в разминке:	1. ходьба; 2. специальные беговые упражнения; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук; 6. упражнения для мышц шеи; 7. бег трусцой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед; 3) выполнение кувырка вперед в целом;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.				
38	Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:	1) выпрямляя ноги, поднять их вверх; 2) перекат назад в группировке в положение лежа; 3) упор присев; 4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу; 5) исходное положение - основная стойка 6) удержать туловище в вертикальном положении.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
39	Установите последовательность обучения подачи в волейболе:	1) имитация; 2) рассказ; 3) показ; 4) отработка подачи; 5) имитация подачи в целом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
40	Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:	1) прицельтесь; 2) подготовьте мяч для удара; 3) ударьте; 4) подбросьте мяч; 5) займите позицию 6) размахнитесь.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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:	Объёмы нагрузки: 1. Небольшая 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Нагрузка предельная Параметры частоты с.с. А. 170-200 уд /мин. Б. 130-150 уд/мин. В. 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление Признаки: 1. Снижение продуктивности труда. 2. Снижение интенсивности и скорости движений.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>3. Повышенное потоотделение.</p> <p>4. Значительное покраснение кожных покровов.</p> <p>5. Ослабленное внимание</p> <p>6. Одышка</p> <p>7. Учащенное сердцебиение.</p> <p>8. Нарушение 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> <p>1. глобальный характер работы</p> <p>2. локальный характер работы</p> <p>3. региональный характер работы</p> <p>Количество мышечных групп</p> <p>А) 2/3 и более мышечных групп</p> <p>Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп</p> <p>В) до 1/3 мышечных групп</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
44	Установить соответствие:	<p>Качества:</p> <p>1. Выносливость</p> <p>2. Сила</p> <p>3. Скорость</p> <p>4. Ловкость, координация</p> <p>5. Гибкость</p> <p>Упражнения:</p> <p>А. метание предметов, ходьба по бревну</p> <p>Б. плавание без остановок от 25м до 100м.</p> <p>В. Поперечный шпагат</p> <p>Г. бег 30 м,60 м</p> <p>Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
45	Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и	<p>Виды испытаний комплекса ГТО</p> <p>1. Бег на 60 или 100 метров</p> <p>2. Прыжок в длину с</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	проявляемыми двигательными способностями человека:	<p>места</p> <p>3. Метание мяча в цель</p> <p>4. Подтягивание на перекладине</p> <p>5. Наклон из положения стоя</p> <p>6. Бег на 2 км</p> <p>Двигательные способности человека</p> <p>а) скоростно-силовые 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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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>З) мяч</p> <p>И) перекладина</p> <p>К) скакалка</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>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	<p>Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им</p>	<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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

№ 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 характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности</p> <p>Б комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»</p> <p>В комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности</p> <p>Г комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

3	К показателям физической подготовленности относятся:	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
4	При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:	А возраст занимающихся Б желание занимающихся В рост, вес занимающихся Г спортивные результаты занимающихся		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
5	Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж	А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка Б. Длина палок равна росту лыжника В. Длина палок немного больше роста лыж-ка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?	А. Нет, обязан уступить в любом случае Б. Можно В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Основой техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ног.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
17	С чего начинается игра в баскетболе?	А. Со времени, указанного в расписании игр Б. С начала разминки В. С приветствия команд Г. Спорным броском в центральном круге.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут; Г. 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
20	Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?	А. Токио, 1964 год Б. Мюнхен, 1972 год В. Монреаль, 1976 год Г. Москва, 1980 год		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
21	Время игры в баскетбол?	А. 4 периода по 10 минут Б. 3 периода по 8 минут В. 4 периода по 12 минут Г. 6 периодов по 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	А. 7 Б. 6 В. 5 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Передача мяча в баскетболе это:	А прием техники нападения, позволяющий баскетболисту		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		<p>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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 утомлению;</p> <p>В Способность длительно совершать физическую</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		работу, практически не снижая её интенсивности; Г Способность сохранять заданные параметры работы.				
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание; Г Все перечисленные.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
29	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?	А низкий старт; Б высокий старт; В вид старта по желанию бегуна		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	А Ходьбу и бег; Б Прыжки и метания; В Многоборье Г Опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 2 переступанием 3 «плугом» 4 на параллельных лыжах		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
32	Обучения торможению способом «плуг»	1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска 2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг» 3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя 4 спуск с пологого склона в удобной стойке с		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		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. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой 3 объяснение и показ 4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
35	Обучения броску мяча в корзину	1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины 2 имитация изучаемого способа броска без мяча 3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании 4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

37	Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях:	1 смена площадок; 2.приветствие команд; 3 вручение наград; 4 розыгрыш мяча; 5.регистрация команд.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
38	Обучения технике беговых легкоатлетических видов	1 спринтерский бег 2 бег на средние и длинные дистанции 3 барьерный бег 4 эстафетный бег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
40	Обучения технике эстафетного бега	1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	1компенсационные 2субкомпенсационные 3суперкомпенсационные 4постсуперкомпенсационные А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня В очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
----	---	---	--	----------	----------------	-----------

		<p>задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности</p>				
42	<p>Видами подготовки спортсменов и их направленностью</p>	<p>1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
43	<p>Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся</p>	<p>1.методы, направленные на овладение знаниями 2.методы строго регламентированно го упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навы- ками 3.методы строго регламентированно го упражнения, направленные преимущественно на развитие</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>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>				
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>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
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>В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

46	Вид спорта: Инвентарь:	1.Футбол 2.Биатлон 3.Бадминтон 4.Баскетбол А. Щит Б. Спортивная винтовка В. Ворота Г. Волан		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	1.Сила 2.Гибкость 3.Скорость 4 Координация А. Акробатика Б. Бег на короткие дистанции В. Баскетбол Г. Тяжелая атлетика		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
48	Терминология – вид спорта	1.Угловой 2.Пробежка 3.Двойное касание 4. Свободный бросок А. Волейбол Б. Гандбол В. Баскетбол Г. Футбол		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
49	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6)нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
50	Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков:	1.Волейбол 2.Настольный теннис 3. Футбол 4. Баскетбол А. 2 Б. 5 В. 6 Г. 11		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

7 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; б)физического воспитания; в)физического совершенства; г)видов спорта.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
2.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
3	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
4	При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период	а) повышать: б) снижать: в) оставить на старом уровне; г) прекратить.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

	подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:					
5	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	а) бег; б) ходьба; в) прыжки и метание; г) все перечисленные.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		г) старт, разгон, финиширование;				
13	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье г) опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Под гибкостью как физическим качеством понимается...	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев. г) эластичность мышц и связок.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
17	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
19	Назовите основные физические качества человека:	а.) быстрота, сила, смелость, гибкость; б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в.) быстрота, сила,		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		смелость, аккуратность, гибкость; г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.				
20	К упражнению в равновесии на месте относятся:	а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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. б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя в) формы контроля за процессом занятий гимнастики		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде:	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

29	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	а) игрок ударил несколько раз мячом об пол б) заступил ногой пространство площадки в) выполнил прыжок перед подачей г) подавал за два метра от площадки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. ознакомление, первоначальное разучивание движения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
32.	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
34	Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции	1. Стартовый разбег 2. Финиширование 3.Старт 4. Бег по дистанции		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
35	Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики	1.Прыжки и бег 2.Потягивания. 3.Упражнения для мышц ног 4.Упражнения для мышц туловища		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба				
36	Установите правильную последовательность упражнений в разминке:	1. ходьба; 2. специальные беговые упражнения; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук; 6. упражнения для мышц шеи; 7. бег трусцой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед; 3) выполнение кувырка вперед в целом; 4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
38	Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:	1) выпрямляя ноги, поднять их вверх; 2) перекаат назад в группировке в положение лежа; 3) упор присев; 4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу; 5) исходное положение - основная стойка 6) удержать туловище в вертикальном положении.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
39	Установите последовательность обучения подачи в волейболе:	1) имитация; 2) рассказ; 3) показ; 4) отработка подачи; 5) имитация подачи в целом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
40	Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:	1) прицельтесь; 2) подготовьте мяч для удара; 3) ударьте; 4) подбросьте мяч;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		5) займите позицию 6) размахнитесь.				
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:	Объёмы нагрузки: 1. Небольшая 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Нагрузка предельная Параметры частоты с.с. А. 170-200 уд /мин. Б. 130-150 уд/мин. В. 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление Признаки: 1. Снижение продуктивности труда. 2. Снижение интенсивности и скорости движений. 3. Повышенное потоотделение. 4. Значительное покраснение кожных покровов. 5. Ослабленное внимание 6. Одышка 7. Учащенное сердцебиение. 8. Нарушение координации движений. 9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц. 10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия. 11. Поверхностное дыхание через рот 12. Головная боль, тошнота, рвота.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
43	Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.	Характер работы 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы Количество мышечных групп А) 2/3 и более мышечных групп Б) от 1/3 до 2/3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		мышечных групп В) до 1/3 мышечных групп				
44	Установить соответствие:	<p>Качества:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Ловкость, координация 5. Гибкость <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> А. метание предметов, ходьба по бревну Б. плавание без остановок от 25м до 100м. В. Поперечный шпагат Г. бег 30 м,60 м Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей. 		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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"> 1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км <p>Двигательные способности человека</p> <ol style="list-style-type: none"> а) скоростно-силовые способности б) координационные способности в) скоростные способности г) выносливость д) гибкость е) силовые способности 		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	<p>А. Волейбол Б. Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6) нападающий удар 		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
47	Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).	<ol style="list-style-type: none"> 1) спортивная гимнастика 2) художественная гимнастика <ol style="list-style-type: none"> А) булавы Б) брусьям В) бревно Г) конь 		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		<p>Д) лента Е) кольца Ж) обруч З) мяч И)перекладина К) скакалка</p>				
48	Установите соответствие между видом спорта и временем игры.	<p>Вид спорта 1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. регби 5. хоккей Время игры А) 2 по 30 мин. Б) 2 по 45 мин. В) 3 по 20 мин. Г) 4 по 10 мин. Д) 2 по 40 мин</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
49	Установите соответствие между видами гибкости и их характеристикой	<p>1. активная гибкость 2. пассивная гибкость 3. общая гибкость 4. специальная гибкость</p> <p>А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав В). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
50	Установите соответствие между	1. передача мяча сверху двумя руками		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	<p>техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им</p>	<p>2. нижняя прямая подача 3. верхняя прямая подача с опоры 4. приём мяча снизу двумя руками</p> <p>А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости Б) в момент приёма руки в локтях согнуты В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)</p>				
--	---	--	--	--	--	--

8 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
<p>Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа</p>						
<p>Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ</p>						
1.	<p>Физические способности это:</p>	<p>А характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности Б комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие» В комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		Г комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения				
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
3	К показателям физической подготовленности относятся:	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
4	При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:	А возраст занимающихся Б желание занимающихся В рост, вес занимающихся Г спортивные результаты занимающихся		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
5	Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж	А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка Б. Длина палок равна росту лыжника В. Длина палок немного больше роста лыж-ка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки	А. Быстроту		ОК4, ОК8	У1-У4	1-3 мин.

	преимущественно развивают физическое качество:	Б. Силу В. Выносливость			31-34	
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?	А. Нет, обязан уступить в любом случае Б. Можно В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
12	Основной техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ног.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
17	С чего начинается игра в баскетболе?	А. Со времени, указанного в расписании игр Б. С начала разминки В. С приветствия команд Г. Спорным броском в центральном круге.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут; Г. 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
20	Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?	А. Токио, 1964 год Б. Мюнхен, 1972 год В. Монреаль, 1976 год Г. Москва, 1980 год		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
21	Время игры в баскетбол?	А. 4 периода по 10 минут Б. 3 периода по 8 минут В. 4 периода по 12 минут Г. 6 периодов по 10 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	А. 7 Б. 6 В. 5 Г. 4		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском В прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре,		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

		позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом				
24	1.Что такое кросс?	А Бег с ускорением Б Бег по искусственной дорожке стадиона В Бег по пересеченной местности Г Разбег перед прыжком		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Под выносливостью, как физическим качеством, понимается	А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению; В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности; Г Способность сохранять заданные параметры работы.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание; Г Все перечисленные.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
29	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?	А низкий старт; Б высокий старт; В вид старта по желанию бегуна		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	А Ходьбу и бег; Б Прыжки и метания; В Многоборье Г Опорные прыжки;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 2 переступанием		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		3 «плугом» 4 на параллельных лыжах				
32	Обучения торможению способом «плуг»	1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска 2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг» 3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя 4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой 3 объяснение и показ 4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

35	Обучения броску мяча в корзину	1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины 2 имитация изучаемого способа броска без мяча 3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании 4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
37	Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях:	1 смена площадок; 2.приветствие команд; 3 вручение наград; 4 розыгрыш мяча; 5.регистрация команд.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
38	Обучения технике беговых легкоатлетических видов	1 спринтерский бег 2 бег на средние и длинные дистанции 3 барьерный бег 4 эстафетный бег		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
40	Обучения технике эстафетного бега	1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	<p>1компенсационные 2субкомпенсационные 3суперкомпенсационные 4постсуперкомпенсационные</p> <p>А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня В очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	<p>1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка</p> <p>А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и</p>		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей				
43	Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся	1.методы, направленные на овладение знаниями 2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками 3.методы строго регламентированного упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей 4.методы частично регламентированного упражнения А. метод расчленённого упражнения Б. соревновательный метод В. описание Г. метод равномерного упражнения		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
44	Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения в баскетболе	1.ознакомление с приемом 2.изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях 3.углубленное разучивание приема 4.ситуационное изучение приема А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники В. освоить основную структуру игрового приема Г. освоить детали техники		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		выполнения приема				
45	Терминами и их значениями в лыжном спорте	1.лыжная трасса 2.лыжная дистанция 3.лыжня А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
46	Вид спорта: Инвентарь:	1.Футбол 2.Биатлон 3.Бадминтон 4.Баскетбол А. Щит Б. Спортивная винтовка В. Ворота Г. Волян		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	1.Сила 2.Гибкость 3.Скорость 4 Координация А. Акробатика Б. Бег на короткие дистанции В. Баскетбол Г. Тяжелая атлетика		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
48	Терминология – вид спорта	1.Угловой 2.Пробежка 3.Двойное касание 4. Свободный бросок А. Волейбол Б. Гандбол В. Баскетбол Г. Футбол		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
49	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		5) подача 6) нападающий удар				
50	Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков:	1. Волейбол 2. Настольный теннис 3. Футбол 4. Баскетбол А. 2 Б. 5 В. 6 Г. 11		OK4, OK8	У1-У4 31-34	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.	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	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?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	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?	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

5 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	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	физической культурой.					
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности , направленный на.....	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Игрок команды А	-		ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	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?			ОК8	31-34	
--	---	--	--	-----	-------	--

6 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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

10	Виды выносливости	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
----	-------------------	---	--	----------	----------------	----------

7 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.	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	конец?					
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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

8 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?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

6	Баскетбол -это..	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-		OK4, OK8	У1-У4 31-34	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 (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 б) работоспособность в) сила г) здоровье		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут		OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

3	Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	а)сигнальная разметка б)барьер в)поддерживающая опора г) стартовые колодки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:	а) орудия б) средства в) производство г) инвентарь		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационных способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:	а) подъем; б) подтягивание; в) рывок; г) толчок		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 б)очко переходит подающей команде в)очко переходит команде противника г)передача переходит команде противника		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Цель игры в волейбол в три касания:	а) запутать соперника б) подготовка к нападающему		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		удару + в) для разыгрывания мяча г) не имеет никакой цели				
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		сухожилий г) воспаление надкостницы				
15	Что нельзя делать при спуске с каната:	а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками г) при спуске попеременно переставлять руки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
16	Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО	а) прыжки на скакалке б) «уголок» в висе в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б) 3 в) 4 г) 5		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б) ведение в) прием г) нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 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 Б. Фол В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его догоняет защитник и специально фолит, что будет	А. Обычный фол Б. Неспортивный фол В. Технический фол Г. Удаление с площадки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какой лыжный ход самый скоростной ?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный Г. Коньковый		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность;		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка				
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	Что из ниже	А. Вес		ОК4,	У1-У4	5-10

	названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром?	снаряда Б. Диаметр снаряда В. Стальной проволокой с рукоятью Г. Формой снаряда Д. Центром тяжести		ОК8	31-34	мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?	А. «Равняйся!» Б. «Реже!» В. «Кругом!» Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
14	Из сколько партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?	А. 1 Б. 4 В. 2 Г. 5 Д. 3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

18	Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...	А. Совершил пробежку Б. Нарушил правила 24 секунд В. Вмешивается в судейство Г. Оспаривает решения арбитра		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
19	Обязательными испытаниями для школьников является:	А. Подтягивание из виса на высокой перекладине; Б. Бег на 60 м (с); В. Плавание; Г. Челночный бег 3x10 м (с)		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак; Е. Серебряный знак.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

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 б) работоспособность в) сила г) здоровье		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	а) сигнальная разметка б) барьер в) поддерживающая опора г) стартовые колодки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:	а) орудия б) средства в) производство г) инвентарь		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационных способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Гимнастическое	а) подъем;		ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:	б) подтягивание; в) рывок; г) толчок		ОК8	31-34	
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 б) очко переходит подающей команде в) очко переходит команде противника г) передача переходит команде противника		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Цель игры в волейбол в три касания:	а) запутать соперника б) подготовка к нападающему удару + в) для разыгрывания мяча г) не имеет никакой цели		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет				
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
15	Что нельзя делать при спуске с каната:	а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками г) при спуске попеременно переставлять руки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
16	Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО	а) прыжки на скакалке б) «уголок» в висе в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в	а) 1		ОК4,	У1-У4	5-10

	волейболе может быть?	б)3 в)4 г) 5		ОК8	31-34	мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б)ведение в) прием г) нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 Б. Фол В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его догоняет защитник и специально фолит, что будет	А. Обычный фол Б. Неспортивный фол В. Технический фол Г. Удаление с площадки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какой лыжный ход самый скоростной ?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		й Г.Коньковы й				
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	Что из ниже названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром?	А. Вес снаряда Б. Диаметр снаряда В. Стальной проволокой с рукоятью Г. Формой снаряда Д. Центром тяжести		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?	А. «Равняйсь!» Б. «Реже!» В. «Кругом!» Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
14	Из сколько партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе, разрешается	А. 1 Б. 4 В. 2 Г. 5		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

	команде при розыгрыше мяча?	Д.3				
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
17	Сколько таймаутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
18	Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...	А. Совершил пробежку Б. Нарушил правила 24 секунд В. Вмешивается в судейство Г. Оспаривает решения арбитра		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
19	Обязательными испытаниями для школьников является:	А. Подтягивание из виса на высокой перекладине; Б. Бег на 60 м (с); В. Плавание; Г. Челночный бег 3х10 м (с)		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак; Е. Серебряный знак.				
--	--	--	--	--	--	--

7 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 б) работоспособность в) сила г) здоровье		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Станок для упорног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	а) сигнальная разметка б) барьер в) поддерживающая опора г) стартовые колодки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Гимнастические	а) орудия		ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующ ее воздействие, – это ... гимнастики:	б) средства в) производство г) инвентарь		ОК8	31-34	
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационны х способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:	а) подъем; б) подтягивание; в) рывок; г) толчок		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 б)очко переходит подающей команде в)очко переходит команде противника г)передача переходит команде противника		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Цель игры в волейбол в три касания:	а) запутать соперника б) подготовка к нападающему удару + в) для разыгрывания мяча г)не имеет никакой цели		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г)пас		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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 б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
15	Что нельзя делать при спуске с каната:	а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками г) при спуске попеременно переставлять руки		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
16	Какие виды физических	а) прыжки на скакалке		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	упражнений входят в программу ВФСК ГТО	б) «уголок» в висе в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа				
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б)сообразительность в)выносливость г)масса		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г)технологическим прогрессом		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б)3 в)4 г) 5		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б)ведение в) прием г) нападающий удар		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

8 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 Б. Фол В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его	А. Обычный фол		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	догоняет защитник и специально фолит, что будет	Б. Неспортивный фол В. Технический фол Г. Удаление с площадки				
4	Какой лыжный ход самый скоростной?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный Г. Коньковый		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	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	Что из ниже названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром?	А. Вес снаряда Б. Диаметр снаряда В. Стальной проволокой с рукоятью Г. Формой снаряда Д. Центром тяжести		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только	А. «Равняйсь!» Б. «Реже!» В.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

	исполнительную часть?	«Кругом!» Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»				
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
14	Из сколько партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?	А. 1 Б. 4 В. 2 Г. 5 Д. 3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
18	Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...	А. Совершил пробежку Б. Нарушил правила 24 секунд В. Вмешивается в судейство Г.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		Оспаривает решения арбитра				
19	Обязательными испытаниями для школьников является:	А. Подтягивание из виса на высокой перекладине; Б. Бег на 60 м (с); В. Плавание; Г. Челночный бег 3х10 м (с)		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак; Е. Серебряный знак.		ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

8. Иные оценочные материалы (практикоориентированные задачи и другое)

Ситуационные задачи

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов в обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
1	Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: -подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь; -перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин

			<p>— при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;</p> <p>— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).</p>			
2	<p>Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.</p>	-	<p>Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:</p> <p>-следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);</p> <p>-нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасным близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;</p> <p>-грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;</p> <p>-упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.</p>	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин
3	<p>Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.</p>	-	<p>Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:</p> <p>1.подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;</p> <p>2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;</p> <p>— при выполнении упражнений не</p>	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин

			напрягаться до такой степени, чтобы возникло головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения; — использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).			
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?	-	Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин
5	Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?	-	Пять (в площадки - шесть, включая выполняющего бросок. Поровну от каждой команды.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 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?	-	Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 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?	-	Спорный мяч.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин
8	Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит	-	Подачу надо повторить.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин

	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?	-	Двойное касание.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 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?	-	Касание сетки.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин