

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.07.2025 13:31:42
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине «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 «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.	А	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.	Г	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.	В	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.	Б	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.	А	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.	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.	Г	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.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер	Б	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	В	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	А	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;	Г	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;	Г	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.	В	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	Б	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.	Б	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;	В	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.	А	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.	Б	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	Б	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	А	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.

25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи	Б	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	Б	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	В	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	А	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок	Г	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	3-1-2	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	2-1-3-4-5-6	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	4-2-3-1	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	3-1-4-2	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	2-5-4-3-1-6	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	1-7-6-5-4-3-2	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.	2-6-4-1-5-3	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,	5-3-2-1-4-6	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	2-3-1-5-4	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.	5-2-1-4-6-3	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:	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.	1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.	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	А -1, 2, 5, 9; Б-3, 4, 6, 7, 8, 10, 11,12.	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	1 – А, 2 – В, 3 - Б	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.	1-Б; 2-Д; 3-Г; 4-А; 5-В.	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	1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – Е; 5 – Д; 6 – Г.	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	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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	1- Б,В,Г,Е,И 2- А,Д,Ж,З,К	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	1- Г. 2 –А, 3 - Б, 4- Д, 5- В	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	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	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)	1-Г,2-В,3-А,4-Б	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	Г	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>	В	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>	А	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>	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом	Б	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	В	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.	А	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	Б	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	А	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	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в	А. 3	Б	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.	Г	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	В	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	А	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	Б	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	А	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	В	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	Б	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	В	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.	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер	Б	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;	Г	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	Б	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;	Г	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	2314	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	2143	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	2,1,3,4,5,6	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	3142	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	2413	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.	42135	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.	52413	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	2143	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	2413	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте				
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	4213	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 4постсуперкомпенсацион ные 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	1Б;2А;3Г; 4В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение	1В, 2А,3Г,4Б	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 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>	<p>1В, 2А,3Г,4Б</p>	<p>ОК4, ОК8</p>	<p>У1-У4 31-34</p>	<p>5-10 мин.</p>
44	<p>Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения</p>	<p>1. ознакомление с приемом</p> <p>2. изучение приема в упрощенных,</p>	<p>1Б,2В,3Г, 4А</p>	<p>ОК4, ОК8</p>	<p>У1-У4 31-34</p>	<p>5-10 мин.</p>

	в баскетболе	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 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	1Б,2В,3А	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. Волап	1В,2Б,3Г, 4А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	1.Сила 2.Гибкость 3.Скорость 4 Координация	1Б,2В,3Г, 4А	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	1В, 2Г, 3Б, 4А	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	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 - Б	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.	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
2.	Вид воспитания, специфическим	а) физической подготовкой;	Г	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.	В	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.	Б	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.	А	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.	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Какие из перечисленных	а) бег; б) ходьба;	Г	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	Б	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	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах	А	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;	Г	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;	Г	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.	В	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	Б	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	Б	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>	В	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>	А	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>	Б	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>	Б	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>	А	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи	Б	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	Б	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	В	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	А	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок	Г	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,	3-1-2	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.	2-1-3-4-5-6	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	4-2-3-1	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	3-1-4-2	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	2-5-4-3-1-6	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	1-7-6-5-4-3-2	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;	2-6-4-1-5-3	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) 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.	5-3-2-1-4-6	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	2-3-1-5-4	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.	5-2-1-4-6-3	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.	1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.	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.	А -1, 2, 5, 9; Б-3, 4, 6, 7, 8, 10, 11,12.	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>	1 – А, 2 – В, 3 - Б	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>	1-Б; 2-Д; 3-Г; 4-А; 5-В.	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>	1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – Е; 5 – Д; 6 – Г.	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>	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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>	1- Б,В,Г,Е,И 2- А,Д,Ж,З,К	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>	1- Г. 2 –А, 3 - Б, 4- Д, 5- В	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>	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	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>	1-Г,2-В,3-А,4-Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

6 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Физические способности это:	<p>А 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>	Г	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>	В	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.	А	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	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом	Б	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	В	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.	А	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	Б	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	А	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	В	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	Б	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.	Г	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	В	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	А	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	Б	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	А	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	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Передача мяча в баскетболе это:	А прием техники нападения, позволяющий баскетболисту	Б	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>	В	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>	В	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.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер	Б	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.	Г	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	Б	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;	Г	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	2314	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	2143	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	2,1,3,4,5,6	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	3142	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	2413	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.	42135	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.	52413	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	2143	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	2413	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	4213	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	1Б;2А;3Г; 4В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
----	---	---	-----------------	----------	----------------	-----------

		задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности				
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	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	1В, 2А,3Г,4Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
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	1В, 2А,3Г,4Б	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>	1Б,2В,3Г, 4А	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>	1Б,2В,3А	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	1В,2Б,3Г, 4А	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	1В,2В,3Г, 4А	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	1В, 2Г, 3Б, 4А	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	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 - Б	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.	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.	А	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.	Г	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.	В	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.	Б	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.	А	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.	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.	Г	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.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер	Б	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	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах	А	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	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;	Г	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.	В	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	Б	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.	Б	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.	В	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.	А	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,	Б	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	Б	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	А	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи	Б	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	Б	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	В	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	А	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок	Г	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	3-1-2	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.	2-1-3-4-5-6	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	4-2-3-1	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	3-1-4-2	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	2-5-4-3-1-6	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	1-7-6-5-4-3-2	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувьрка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения кувьрка вперед; 3) выполнение кувьрка вперед в целом; 4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.	2-6-4-1-5-3	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.	5-3-2-1-4-6	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	2-3-1-5-4	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;	5-2-1-4-6-3	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.	1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.	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.	А -1, 2, 5, 9; Б-3, 4, 6, 7, 8, 10, 11,12.	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	1 – А, 2 – В, 3 - Б	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. 	1-Б; 2-Д; 3-Г; 4-А; 5-В.	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 	1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – Е; 5 – Д; 6 – Г.	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 	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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 	1- Б,В,Г,Е,И 2- А,Д,Ж,З,К	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>	1- Г. 2 –А, 3 - Б, 4- Д, 5- В	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>	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
50	Установите соответствие между	1. передача мяча сверху двумя руками	1-Г,2-В,3-А,4-Б	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>	Г	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.	В	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.	А	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	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»	В	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	Б	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки	А. Быстроту	В	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	А	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом	Б	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	В	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.	А	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	Б	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	А	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	В	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	Б	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.	Г	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	В	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	А	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	Б	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	А	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	В	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,	Б	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	В	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.	В	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.	Г	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер	Б	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.	Г	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	Б	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;	Г	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	2314	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	2143	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	2,1,3,4,5,6	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	3142	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	2413	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.	42135	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.	52413	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	2143	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	2413	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	4213	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>	1Б;2А;3Г;4В	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>	1В, 2А,3Г,4Б	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	1В, 2А,3Г,4Б	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	1Б,2В,3Г, 4А	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	1Б,2В,3А	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	1В,2Б,3Г, 4А	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	1Б,2В,3Г, 4А	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	1В, 2Г, 3Б, 4А	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	А-1,5,6. Б – 2,3,4	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	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б	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.	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: 1. подобрать удобную и не стесняющую движений спортивную одежду и обувь; 2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; 3. при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения.	OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ	-	сохранение и улучшение здоровья	OK4, OK8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	жизнедеятельности, направленный на.....		людей			
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-	К основным факторам от которых зависит состояние здоровья человека относят - образ жизни, экология, медицина, наследственность	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-	Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-	Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что ведет к снижению скорости бега.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-	Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем	-	чтобы избежать слишком большой нагрузки в длительном положении упора, сначала новичок	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?		должен научиться выполнять непродолжительные упоры в различных опорных прыжках			
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-	способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение продолжительного времени (силовая выносливость)	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?	-	перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем уровне характерны для состояния переутомления	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?	-	В данной игровой ситуации судья не может с полной уверенностью присвоить очко одной из команд, поэтому будет объявлено – спорный мяч	ОК4, ОК8	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?	-	Индивидуальная система поведения, направленная на	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

			сохранение и укрепление здоровья			
2.	Назовите основные двигательные качества?	-	Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-	двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-	это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-	один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-	спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-	центральный круг линия штрафного броска зона трехочковых попаданий линии вбрасывания ограниченная зона полукруг без фолов и столкновений	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-	бег по пересечённой местности — одна из дисциплин лёгкой атлетики.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-	способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-	Общая — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности Специальная — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности	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	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: 1.подобрать удобную и	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	при занятиях физической культурой.		не стесняющую движений спортивную одежду и обувь; 2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; 3.при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения.			
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	-	сохранение и улучшение здоровья людей	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-	К основным факторам от которых зависит состояние здоровья человека относят - образ жизни, экология, медицина, наследственность	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-	Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-	Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

			ведет к снижению скорости бега.			
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-	Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук.	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?	-	чтобы избежать слишком большой нагрузки в длительном положении упора, сначала новичок должен научиться выполнять непродолжительные упоры в различных опорных прыжках	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-	способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение продолжительного времени (силовая выносливость)	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?	-	перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем уровне характерны для состояния переутомления	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	-	В данной игровой ситуации судья не может с полной уверенностью присвоить очко одной из команд, поэтому будет объявлено – спорный мяч	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	свисток судьи. Какое решение примет судья?					
--	---	--	--	--	--	--

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?	-	Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-	Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-	двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-	это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-	один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

6	Баскетбол -это..	-	спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-	центральный круг линия штрафного броска зона трехочковых попаданий линии вбрасывания ограниченная зона полукруг без фолов и столкновений	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-	бег по пересечённой местности — одна из дисциплин лёгкой атлетики.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-	способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-	Общая — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности Специальная — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности	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	-	Занимаясь физическими упражнениями,	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.		необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: 1.подобрать удобную и не стесняющую движений спортивную одежду и обувь; 2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; 3.при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения.			
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности , направленный на.....	-	сохранение и улучшение здоровья людей	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-	К основным факторам от которых зависит состояние здоровья человека относят - образ жизни, экология, медицина, наследственность	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-	Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во	-	Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	время бега будет наклонять голову вперед?		большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что ведет к снижению скорости бега.			
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-	Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук.	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?	-	чтобы избежать слишком большой нагрузки в длительном положении упора, сначала новичок должен научиться выполнять непродолжительные упоры в различных опорных прыжках	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-	способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение продолжительного времени (силовая выносливость)	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?	-	перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем уровне характерны для состояния переутомления	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	-	В данной игровой ситуации судья не может с полной уверенностью присвоить очко одной из команд, поэтому	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?		будет объявлено – спорный мяч			
--	--	--	-------------------------------	--	--	--

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?	-	Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-	Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-	двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-	это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-	один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

			изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода			
6	Баскетбол -это..	-	спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-	центральный круг линия штрафного броска зона трехочковых попаданий линии вбрасывания ограниченная зона полукруг без фолов и столкновений	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-	бег по пересечённой местности — одна из дисциплин лёгкой атлетики.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-	способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-	Общая — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности Специальная — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

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

3 семестр

№ п/	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компет	Код планируемых	Время выпол
------	---------------	------------------	-------	------------	-----------------	-------------

п				енции (индик атора)	результатов обучения по дисциплине	нения (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	Ответ: В) сила Обоснование: сила – это физическое качество, остальные варианты не относятся к двигательным качествам	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	Ответ: А) не менее 30 минут Обоснование: Пешая прогулка — это кардионагрузка, во время которой тренируется сердце, улучшается кровообращение и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Эффект достигается после продолжительности и 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	Ответ: Г) стартовые колодки Обоснование: в спринтерском беге по правилам соревнований обязательное использование специальной опоры, которые называются стартовыми колодками	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	Ответ: в) толкают Обоснование: в легкой атлетической дисциплине – метание, все снаряды метают, а ядро- толкают	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения,	а) орудия б) средства	Ответ: б) средства Обоснование:	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:	в) производство г) инвентарь	упражнения, музыкальное сопровождение, естественные силы природы, гигиенические процедуры являются основными средствами гимнастики			
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационных способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.	Ответ: б) развитию координационных способностей Обоснование: гимнастические комбинации развивают координационные способности	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	Ответ: б) подтягивание; Обоснование: Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется подтягивание в висе на перекладине	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	Ответ: А) подачу надо повторить Обоснование: если игрок после свистка подбросил мяч, но не коснулся его и мяч упал на пол, то он имеет право повторить попытку	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	Ответ: б) подготовка к нападающему удару Обоснование: после приема мяча, игрок возвращает мяч 3 номеру, для того, чтобы игрок под сеткой набросил мяч, а игрок 1 линии смог осуществить нападающий удар	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
10	Как называется	а) прием мяча	Ответ: а) прием	ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	б) все ответы верны в) отбивание мяча г)пас	мяча Обоснование: После подачи мяча со стороны соперника, одному из игроков необходимо принять мяч, чтобы продолжить игру и не дать заполучить очко соперникам	ОК8	31-34	
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	Ответ: в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек Обоснование: Компонентами здорового образа жизни являются регулярные занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания и режима труда и отдыха	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	Ответ: а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса Обоснование: двигательная активность благоприятно влияет на организм человека, повышает жизненные силы, позволяет поддерживать оптимальный вес	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий	а) Улучшают потребление	Ответ: а) Улучшают	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	циклическими видами?	организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца	потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца Обоснование: циклические виды спорта благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистую и дыхательную системы			
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы	Ответ: в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы Обоснование: Частыми травмами для легкоатлетов, характерны травмы нижних конечностей, такие как травмы сухожилий голенистопа, 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	Ответ: а) прыгать с высоты в) соскальзывать руками Обоснование: При прыжке с высоты можно получить серьезные травмы, а если соскользнуть с каната, то можно получить ожоги кожи	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	Ответ: в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа Обоснование: отжимания на количество раз и пресс за 1 минуту входят в программу ВФСК ГТО	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	Ответ: а) сила в) выносливость Обоснование: соревновательная деятельность	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	...		развивает основные физические качества			
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом	Ответ: а) культурой в) здравоохранением Обоснование: Физическая культура является частью общей культуры, она направлена на сохранение и укрепление здоровья	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б) 3 в) 4 г) 5	Ответ: б) 3 г) 5 Обоснование: В волейболе может быть 3 или 5 партий в зависимости от уровня соревнований	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	Ответ: а) пас б) ведение Обоснование: эти элементы относятся к игре в баскетбол. В волейболе: прием, передача, подача, блок, 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	Ответ В, так как в правилах написано, что у игрока есть 8 секунд чтобы вывести мяч со своей половины на половину соперника, если не успел ,нарушение и мяч переходит сопернику	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	Ответ Г, так как это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной практике бегунов. Она отображает общий уровень работоспособности. Она помогает бегуну значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки.	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	Ответ Б, так как игрок бежит в прорыв один, а защитник догоняя специально фолит чтобы сорвать атаку, не играя в мяч, он получит неспортивный фол, будет пробито 2 штрафных броска и мяч также останется у соперника.	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	Ответ А, Последние годы все шире применяется на лыжных гонках, лыжники перейдя на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость. Сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8 %, скорость скольжения больше 1-2 м/с	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	Ответ Б, Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовка	Ответ Б. это органическая часть общего воспитания; социально-	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		<p>нность;</p> <p>Б. Физическое воспитание;</p> <p>В. Спортивная тренировка;</p> <p>Г. Общая физическая подготовка</p>	<p>педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.</p>			
7	<p>На какой высоте находится баскетбольное кольцо?</p>	<p>А. 280 см</p> <p>Б. 300 см</p> <p>В. 305 см</p> <p>Г. 315 см</p>	<p>Ответ В, Кольцо устанавливается на расстоянии 3,05 метра от пола и 0,15 метра от нижнего края щита. Максимальное расхождение составляет шесть миллиметров. Само кольцо должно быть зафиксировано ровно по центру щита так, чтобы расстояние от боковых краев было одинаковым с обеих сторон. Внутренний диаметр кольца должен составлять 45 — 45,6 см</p>	<p>ОК4, ОК8</p>	<p>У1-У4 31-34</p>	<p>3-5 мин.</p>
8	<p>Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?</p>	<p>А. Засчитает очки сопернику.</p> <p>Б. Назначит спорный.</p> <p>В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.</p> <p>Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.</p>	<p>Ответ А, В любой ситуации заброшенный мяч в свое кольцо, любым случайным образом будет засчитан сопернику, так гласят правила этого спорта.</p>	<p>ОК4, ОК8</p>	<p>У1-У4 31-34</p>	<p>3-5 мин.</p>

9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание	Ответ Б. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной	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	Ответ Б. вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Пятиборье разделяется на мужское и женское и по возрасту.	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	Ответ Б, В, Д Молотом удобнее управлять на стальной проволоке легче раскручивать и запускать на дальние расстояния, это зависит от его правильного расположения центра 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!»	Ответ А, Г, Д. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!". По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!". При подаче команд для	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

			перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения			
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис	Ответ Б , В. Это зимний олимпийский в ид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовы м трассам на управляемых санях — бобах. Сноуборд закрывающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах	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	Ответ Б,Г. Игра состоит из 3 партий если команда выиграла в сухую 3:0. Если команды играют равно и счет по партиям 2:2 играется последняя партия чтобы определить победителя	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	Ответ А, В, Д По официальным правилам волейбола, во время розыгрыша мяча игроки команды могут сделать не более 3 касаний, все что больше будет считаться нарушением	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	Ответ Б, Г Все зависит от соревнований и уровня, во взрослом профессиональном спорте нужны 3 судьи чтобы полностью контролировать игру. А в более младшем возрасте хватает 2 судей для контроля	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

			игры, так как там более низкие скорости			
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	Ответ А,В По правилам баскетбола у каждой команды по 4 таймаута на всю игру , но если в основное время победитель не определен , назначается овертайм и дается еще один таймаут каждой команде	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	Ответ В,Г За разговоры с судьями на повышенных тонах, с агрессией всегда наказывается техническим фолом. Разговаривать с судьями разрешено только тренеру и капитану команды в спокойной обстановке	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)	Ответ А,Б Эти упражнения являются обязательными в комплексе ГТО у школьников	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.	Ответ Б,Г,Д Знаки отличия ГТО существуют только 3 видов , так же как и медалей в других видах спорта	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		Серебряный знак.				
--	--	------------------	--	--	--	--

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	Ответ: В) сила Обоснование: сила – это физическое качество, остальные варианты не относятся к двигательным качествам	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	Ответ: А) не менее 30 минут Обоснование: Пешая прогулка — это кардионагрузка, во время которой тренируется сердце, улучшается кровообращение и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Эффект достигается после продолжительности и 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	Ответ: Г) стартовые колодки Обоснование: в спринтерском беге по правилам соревнований обязательное использование специальной опоры, которые называются стартовыми колодками	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
4	Что в легкой	а) метают	Ответ: в) толкают	ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	атлетике делают с ядром?	б) бросают в) толкают г) запускают	Обоснование: в легкоатлетической дисциплине – метание, все снаряды метают, а ядро- толкают	ОК8	31-34	
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	Ответ: б) средства Обоснование: упражнения, музыкальное сопровождение, естественные силы природы, гигиенические процедуры являются основными средствами гимнастики	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.	Ответ: б) развитию координационных способностей Обоснование: гимнастические комбинации развивают координационные способности	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	Ответ: б) подтягивание; Обоснование: Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется подтягивание в висе на перекладине	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	Ответ: А) подачу надо повторить Обоснование: если игрок после свистка подбросил мяч, но не коснулся его и мяч упал на пол, то он имеет право повторить попытку	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	Ответ: б) подготовка к нападающему удару Обоснование: после приема мяча, игрок возвращает мяч 3	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		г) не имеет никакой цели	номеру, для того, чтобы игрок под сеткой набросил мяч, а игрок 1 линии смог осуществить нападающий удар			
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас	Ответ: а) прием мяча Обоснование: После подачи мяча со стороны соперника, одному из игроков необходимо принять мяч, чтобы продолжить игру и не дать заполучить очко соперникам	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	Ответ: в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек Обоснование: Компонентами здорового образа жизни являются регулярные занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания и режима труда и отдыха	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	Ответ: а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса Обоснование: двигательная активность благоприятно влияет на организм	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

		г) Уменьшает количество лет	человека, повышает жизненные силы, позволяет поддерживать оптимальный вес			
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	Ответ: а) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца Обоснование: циклические виды спорта благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистую и дыхательную системы	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	Ответ: в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы Обоснование: Частыми травмами для легкоатлетов, характерны травмы нижних конечностей, такие как травмы сухожилий голеностопа, 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	Ответ: а) прыгать с высоты в) соскальзывать руками Обоснование: При прыжке с высоты можно получить серьезные травмы, а если соскользнуть с каната, то можно получить ожоги кожи	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	Ответ: в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа Обоснование: отжимания на количество раз и пресс за 1 минуту	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

			входят в программу ВФСК ГТО			
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б)сообразительность в)выносливость г)масса	Ответ: а) сила в) выносливость Обоснование: соревновательная деятельность развивает основные физические качества	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	Ответ: а) культурой в) здравоохранением Обоснование: Физическая культура является частью общей культуры, она направлена на сохранение и укрепление здоровья	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б)3 в)4 г) 5	Ответ: б)3 г) 5 Обоснование: В волейболе может быть 3 или 5 партий в зависимости от уровня соревнований	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	Ответ: а)пас б) ведение Обоснование: эти элементы относятся к игре в баскетбол. В волейболе: прием, передача, подача, блок, 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	А. Никаких Б. Фол	Ответ В, так как в правилах написано, что	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	своей половины и тратит на это 10 секунд ,какие последствия будут дальше..	В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка	у игрока есть 8 секунд чтобы вывести мяч со своей половины на половину соперника, если не успел ,нарушение и мяч переходит сопернику			
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость	Ответ Г, так как это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной практике бегунов. Она отображает общий уровень работоспособности. Она помогает бегуну значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки.	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	Ответ Б, так как игрок бежит в прорыв один, а защитник догоняя специально фолит чтобы сорвать атаку, не играя в мяч, он получит неспортивный фол, будет пробито 2 штрафных броска и мяч также останется у соперника.	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	Ответ А, Последние годы все шире применяется на лыжных гонках, лыжники перейдя на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость. Сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8 %, скорость скольжения больше 1-2 м/с	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная;	Ответ Б, Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		Г. Досуг				
6	Одной из форм физической культуры является:	<p>А. Физическая подготовленность;</p> <p>Б. Физическое воспитание;</p> <p>В. Спортивная тренировка;</p> <p>Г. Общая физическая подготовка</p>	<p>Ответ Б. это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.</p>	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	<p>А. 280 см</p> <p>Б. 300 см</p> <p>В. 305 см</p> <p>Г. 315 см</p>	<p>Ответ В , Кольцо устанавливается на расстоянии 3,05 метра от пола и 0,15 метра от нижнего края щита. Максимальное расхождение составляет шесть миллиметров. Само кольцо должно быть зафиксировано ровно по центру щита так, чтобы расстояние от боковых краев было одинаковым с обеих сторон. Внутренний диаметр кольца должен составлять 45 — 45,6 см</p>	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	<p>А. Засчитает очки сопернику.</p> <p>Б. Назначит спорный.</p> <p>В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.</p> <p>Г. Назначит</p>	<p>Ответ А, В любой ситуации заброшенный мяч в свое кольцо, любым случайным образом будет засчитан сопернику, так гласят правила этого спорта.</p>	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		штрафной бросок в пользу соперника.				
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание	Ответ Б. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной	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	Ответ Б. вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Пятиборье разделяется на мужское и женское и по возрасту.	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	Ответ Б, В, Д Молотом удобнее управлять на стальной проволоке легче раскручивать и запускать на дальние расстояния, это зависит от его правильного расположения центра тяжести	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?	А. «Равняйся!» Б. «Реже!» В. «Кругом!» Г. «Вольно!» Д.	Ответ А, Г, Д. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные /	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		«Смирно!»	"Равняйся!", "Смирно!"/. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!". При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения			
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В.Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис	Ответ Б , В. Это зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. Сноуборд заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах	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	Ответ Б,Г. Игра состоит из 3 партий если команда выиграла в сухую 3:0. Если команды играют ровно и счет по партиям 2:2 играется последняя партия чтобы определить победителя	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	Ответ А, В, Д По официальным правилам волейбола, во время розыгрыша мяча игроки команды могут сделать не более 3 касаний, все что больше будет считаться нарушением	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3	Ответ Б, Г Все зависит от соревнований и уровня, во взрослом	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

	площадке?		профессиональном спорте нужны 3 судьи чтобы полностью контролировать игру. А в более младшем возрасте хватает 2 судей для контроля игры, так как там более низкие скорости			
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	Ответ А,В По правилам баскетбола у каждой команды по 4 таймаута на всю игру, но если в основное время победитель не определен, назначается овертайм и дается еще один таймаут каждой команде	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	Ответ В,Г За разговоры с судьями на повышенных тонах, с агрессией всегда наказывается техническим фолом. Разговаривать с судьями разрешено только тренеру и капитану команды в спокойной обстановке	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)	Ответ А,Б Эти упражнения являются обязательными в комплексе ГТО у школьников	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В.	Ответ Б,Г,Д Знаки отличия ГТО существуют только 3 видов, так же как и медалей в других видах спорта	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		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.)
<p>Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора</p> <p>Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p>						
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	Ответ: В) сила Обоснование: сила – это физическое качество, остальные варианты не относятся к двигательным качествам	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	Ответ: А) не менее 30 минут Обоснование: Пешая прогулка — это кардионагрузка, во время которой тренируется сердце, улучшается кровообращение и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Эффект достигается после продолжительности и 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	а) сигнальная разметка б) барьер в) поддерживающая опора г) стартовые колодки	Ответ: Г) стартовые колодки Обоснование: в спринтерском беге по правилам соревнований обязательное	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	беговой дорожке:		использование специальной опоры, которые называются стартовыми колодками			
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают	Ответ: в) толкают Обоснование: в легкоатлетической дисциплине – метание, все снаряды метают, а ядро- толкают	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	Ответ: б) средства Обоснование: упражнения, музыкальное сопровождение, естественные силы природы, гигиенические процедуры являются основными средствами гимнастики	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.	Ответ: б) развитию координационных способностей Обоснование: гимнастические комбинации развивают координационные способности	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	Ответ: б) подтягивание; Обоснование: Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется подтягивание в висе на перекладине	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	Ответ: А) подачу надо повторить Обоснование: если игрок после свистка подбросил мяч, но не коснулся его и мяч упал на пол, то он имеет право повторить попытку	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
9	Цель игры в	а) запутать	Ответ: б)	ОК4,	У1-У4	3-5 мин.

	волейбол в три касания:	соперника б) подготовка к нападающему удару + в) для разыгрывания мяча г) не имеет никакой цели	подготовка к нападающему удару Обоснование: после приема мяча, игрок возвращает мяч 3 номеру, для того, чтобы игрок под сеткой набросил мяч, а игрок 1 линии смог осуществить нападающий удар	ОК8	31-34	
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас	Ответ: а) прием мяча Обоснование: После подачи мяча со стороны соперника, одному из игроков необходимо принять мяч, чтобы продолжить игру и не дать заполучить очко соперникам	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	Ответ: в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек Обоснование: Компонентами здорового образа жизни являются регулярные занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания и режима труда и отдыха	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	Ответ: 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	поддержания оптимального веса Обоснование: двигательная активность благоприятно влияет на организм человека, повышает жизненные силы, позволяет поддерживать оптимальный вес			
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	Ответ: а) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца Обоснование: циклические виды спорта благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистую и дыхательную системы	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	Ответ: в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы Обоснование: Частыми травмами для легкоатлетов, характерны травмы нижних конечностей, такие как травмы сухожилий голеностопа, 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	Ответ: а) прыгать с высоты в) соскальзывать руками Обоснование: При прыжке с высоты можно получить серьезные травмы, а если соскользнуть с каната, то можно получить ожоги кожи	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
16	Какие виды физических упражнений входят в	а) прыжки на скакалке б) «уголок» в висе	Ответ: в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.

	программу ВФСК ГТО	в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа	г) поднятие туловища из положения лежа Обоснование: отжимания на количество раз и пресс за 1 минуту входят в программу ВФСК ГТО			
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б)сообразительность в)выносливость г)масса	Ответ: а) сила в) выносливость Обоснование: соревновательная деятельность развивает основные физические качества	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	Ответ: а) культурой в) здравоохранением Обоснование: Физическая культура является частью общей культуры, она направлена на сохранение и укрепление здоровья	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б)3 в)4 г) 5	Ответ: б)3 г) 5 Обоснование: В волейболе может быть 3 или 5 партий в зависимости от уровня соревнований	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	Ответ: а)пас б) ведение Обоснование: эти элементы относятся к игре в баскетбол. В волейболе: прием, передача, подача, блок, 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	Ответ В, так как в правилах написано, что у игрока есть 8 секунд чтобы вывести мяч со своей половины на половину соперника, если не успел ,нарушение и мяч переходит сопернику	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	Ответ Г, так как это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной практике бегунов. Она отображает общий уровень работоспособности. Она помогает бегуну значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки.	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	Ответ Б , так как игрок бежит в прорыв один , а защитник догоняя специально фолит чтобы сорвать атаку, не играя в мяч, он получит неспортивный фол, будет пробито 2 штрафных броска и мяч также останется у соперника.	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	Ответ А, Последние годы все шире применяется на лыжных гонках, лыжники перейдя на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость. Сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8 %, скорость скольжения больше 1-2 м/с	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры	А. Эмоционально-зрелищная;	Ответ Б, Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки спортсмена, которая	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

	относятся:	Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг	представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей			
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка	Ответ Б. это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.	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	Ответ В, Кольцо устанавливается на расстоянии 3,05 метра от пола и 0,15 метра от нижнего края щита. Максимальное расхождение составляет шесть миллиметров. Само кольцо должно быть зафиксировано ровно по центру щита так, чтобы расстояние от боковых краев было одинаковым с обеих сторон. Внутренний диаметр кольца должен составлять 45 — 45,6 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	Ответ А, В любой ситуации заброшенный мяч в свое кольцо, любым случайным образом будет засчитан сопернику, так гласят правила этого спорта.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин.

		спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.				
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание	Ответ Б. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной	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	Ответ Б. вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Пятиборье разделяется на мужское и женское и по возрасту.	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	Ответ Б, В, Д Молотом удобнее управлять на стальной проволоке легче раскручивать и запускать на дальние расстояния, это зависит от его правильного расположения центра тяжести	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин.
12	Какие из	А.	Ответ А, Г, Д.	ОК4,	У1-У4	5-10

	приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?	«Равняйсь!» Б. «Реже!» В. «Кругом!» Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»	Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!". По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!". При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй, затем направление движения и способ исполнения	ОК8	31-34	мин
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис	Ответ Б, В. Это зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. Сноуборд заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах	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	Ответ Б, Г. Игра состоит из 3 партий если команда выиграла в сухую 3:0. Если команды играют ровно и счет по партиям 2:2 играется последняя партия чтобы определить победителя	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе, разрешается	А. 1 Б. 4 В. 2 Г. 5	Ответ А, В, Д По официальным правилам волейбола, во время розыгрыша мяча	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

	команде при розыгрыше мяча?	Д.3	игроки команды могут сделать не более 3 касаний, все что больше будет считаться нарушением			
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3	Ответ Б, Г Все зависит от соревнований и уровня, во взрослом профессиональном спорте нужны 3 судьи чтобы полностью контролировать игру. А в более младшем возрасте хватает 2 судей для контроля игры, так как там более низкие скорости	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	Ответ А,В По правилам баскетбола у каждой команды по 4 таймаута на всю игру, но если в основное время победитель не определился, назначается овертайм и дается еще один таймаут каждой команде	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	Ответ В,Г За разговоры с судьями на повышенных тонах, с агрессией всегда наказывается техническим фолом. Разговаривать с судьями разрешено только тренеру и капитану команды в спокойной обстановке	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	Ответ А,Б Эти упражнения являются обязательными в комплексе ГТО у школьников	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	5-10 мин

		бег 3x10 м (с)				
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.	Ответ Б,Г,Д Знаки отличия ГТО существуют только 3 видов , так же как и медалей в других видах спорта	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; — при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения; — использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	3-5 мин

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

	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?		выполнявшей бросок.	ОК8	31-34	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 свисток судьи. Какое решение примет судья?	-	Подачу надо повторить.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин
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.	-	Касание сетки.	ОК4, ОК8	У1-У4 31-34	1-3 мин

	Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?					
--	--	--	--	--	--	--