

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2025 08:42:04
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

«Адаптированная физическая культура»

36.02.01 Ветеринария

1. Перечень компетенций, индикаторов компетенций и дескрипторов

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 «Адаптированная 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 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;

З 4 способы реализации собственно развития.

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 специальности.

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

Тип заданий	Указания по оцениванию для каждого типа заданий	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором правильного ответа	Задание закрытого типа с выбором правильного ответа считается верным, если правильно установлен ответ	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. 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 типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. 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	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

из четырех предложенных и обоснованием выбора	<ol style="list-style-type: none"> Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Выбрать один ответ, наиболее верный. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	<ol style="list-style-type: none"> Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются несколько из предложенных вариантов. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Выбрать несколько вариантов ответа, наиболее верных. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответов. Записать аргументы, обосновывающие ваш выбор.
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. Продумать логику и полноту ответа. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 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 необходимыми видами деятельности исторически обусловила возникновение	а)физической культуры; б)физического воспитания; в)физического совершенства; г)видов спорта.		ОК 8	У1-У3, 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	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	физкультурных занятиях, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		в) союз континентов и встречу спортсменов на 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		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
17	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	тренировочный процесс, направленный:	развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.				
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15х30 б) 12х24 в) 9х18		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в	а) 5 б) 6 в) 8 г)10		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	одной команде:					
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б)21 в)25 г)15		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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».		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.				
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		4) руки поставить локтями на мат, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		разных групп мышц. 10. Пропадает желание 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<p>способности</p> <p>г) выносливость</p> <p>д) гибкость</p> <p>е) силовые способности</p>				
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	<p>А. Волейбол</p> <p>Б. Баскетбол</p> <p>1) прием</p> <p>2) ведение</p> <p>3) пас</p> <p>4) ловля</p> <p>5) подача</p> <p>6) нападающий удар</p>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<p>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>				
50	<p>Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им</p>	<p>1. передача мяча сверху двумя руками 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>		ОК 8	У1-У3, 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:	<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>		ОК 8	У1-У3, 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.				
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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Основой техники	А. Широкий скользящий		ОК 8	У1-У3,	1-3 мин.

	попеременного двухшажного хода является...	шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ногой.			31 – 34	
13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по	А. 7 Б. 6 В. 5		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	правилам баскетбола?	Г. 4				
23	Передача мяча в баскетболе это:	<p>А прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения</p> <p>Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском</p> <p>В прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры</p> <p>Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
24	1.Что такое кросс?	<p>А Бег с ускорением</p> <p>Б Бег по искусственной дорожке стадиона</p> <p>В Бег по пересеченной местности</p> <p>Г Разбег перед прыжком</p>		ОК 8	У1-У3, 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		человека, определяющих способность противостоять утомлению; В Способность длительно совершать физическую 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		«плугом» с остановкой около ограничителя 4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж				
33	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
----	---	--	--	------	-------------------	-----------

		<p>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>				
42	<p>Видами подготовки спортсменов и их направленностью</p>	<p>1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
43	<p>Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся</p>	<p>1.методы, направленные на овладение знаниями 2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<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>				
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>		ОК 8	У1-У3, 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		участок местности для передвижения на лыжах В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе				
46	Вид спорта: Инвентарь:	1.Футбол 2.Биатлон 3.Бадминтон 4.Баскетбол А. Щит Б. Спортивная винтовка В. Ворота Г. Волан		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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, называется:	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
4	При планировании и	а) повышать: б) снижать:		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:	в) оставить на старом уровне; г) прекратить.				
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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; 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;		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Назовите	а.) быстрота, сила,		ОК 8	У1-У3,	1-3 мин.

	основные физические качества человека:	смелость, гибкость; б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.			31 – 34	
20	К упражнению в равновесии на месте относятся:	а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15х30 б) 12х24 в) 9х18		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б)21 в)25 г)15		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
35	Укажите, какая	1.Прыжки и бег		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	последовательно в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	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			31 – 34	
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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
43	Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп,	Характер работы 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	вовлечённых при этом в работу.	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				
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.		ОК 8	У1-У3, 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 д) гибкость е) силовые способности		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	Соотнесите вид Спорта и соответствующи	1) спортивная гимнастика 2) художественная		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	й ему инвентарь (оборудование).	гимнастика А) булавы Б) брусьям В) бревно Г) конь Д) лента Е) кольца Ж) обруч З) мяч И)перекладина К) скакалка				
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		ОК 8	У1-У3, 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 даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		движущей части тела внешних сил				
50	Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им	<p>1. передача мяча сверху двумя руками</p> <p>2. нижняя прямая подача</p> <p>3. верхняя прямая подача с опоры</p> <p>4. приём мяча снизу двумя руками</p> <p>А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости</p> <p>Б) в момент приёма руки в локтях согнуты</p> <p>В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью</p> <p>Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)</p>		ОК 8	У1-У3, 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Как называется вид	А. Армрестлинг		ОК 8	У1-У3,	1-3 мин.

	спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	Б. Биатлон В. Бобслей			31 – 34	
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Основной техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ногой.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	предусматривают дополнительный период продолжительностью:	Г. 10 минут				
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	Как называется 9+6 спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31	Обучения способам			ОК 8	У1-У3,	5-10 мин.

.	поворотов на лыжах	1 упором 2 переступанием 3 «плугом» 4 на параллельных лыжах			31 – 34	
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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой				
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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		технике эстафетного бега				
Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия						
Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие						
41	Соотнеси типы интервалов отдыха и их характеристиками	<p>1 компенсационные</p> <p>2 субкомпенсационные</p> <p>3 суперкомпенсационные</p> <p>4 постсуперкомпенсационные</p> <p>А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности</p> <p>Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня</p> <p>В очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены</p> <p>Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	<p>1.техническая подготовка</p> <p>2.тактическая подготовка</p> <p>3.физическая подготовка</p> <p>4.психологическая подготовка</p> <p>А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы</p> <p>Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях</p> <p>В. обучение спортсмена технике</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<p>техники</p> <p>В. освоить основную структуру игрового приема</p> <p>Г. освоить детали техники выполнения приема</p>				
45	<p>Терминами и их значениями в лыжном спорте</p>	<p>1.лыжная трасса</p> <p>2.лыжная дистанция</p> <p>3.лыжня</p> <p>А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню</p> <p>Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах</p> <p>В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
46	<p>Вид спорта:</p> <p>Инвентарь:</p>	<p>1.Футбол</p> <p>2.Биатлон</p> <p>3.Бадминтон</p> <p>4.Баскетбол</p> <p>А. Щит</p> <p>Б. Спортивная винтовка</p> <p>В. Ворота</p> <p>Г. Волан</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	<p>Соотнеси физическое качество и вид спорта:</p>	<p>1.Сила</p> <p>2.Гибкость</p> <p>3.Скорость</p> <p>4 Координация</p> <p>А. Акробатика</p> <p>Б. Бег на короткие дистанции</p> <p>В. Баскетбол</p> <p>Г. Тяжелая атлетика</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
48	<p>Терминология – вид спорта</p>	<p>1.Угловой</p> <p>2.Пробежка</p> <p>3.Двойное касание</p> <p>4. Свободный бросок</p> <p>А. Волейбол</p> <p>Б. Гандбол</p> <p>В. Баскетбол</p> <p>Г. Футбол</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
49	<p>Установите какие приемы к какому виду</p>	<p>А. Волейбол</p> <p>Б. Баскетбол</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	спорта относятся	1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

7 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение	а) физической культуры; б) физического воспитания; в) физического совершенства; г) видов спорта.		ОК 8	У1-У3, 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	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	физкультурных занятиях, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		в) союз континентов и встречу спортсменов на 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		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
17	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	тренировочный процесс, направленный:	развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.				
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15х30 б) 12х24 в) 9х18		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	одной команде:					
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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».		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.				
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		4) руки поставить локтями на мат, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<p>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	<p>Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.</p>	<p>Характер работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы <p>Количество мышечных групп</p> <ol style="list-style-type: none"> А) 2/3 и более мышечных групп Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп В) до 1/3 мышечных групп 		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
44	<p>Установить соответствие:</p>	<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, поднимание гантелей. 		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
45	<p>Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:</p>	<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 		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		<p>способности</p> <p>г) выносливость</p> <p>д) гибкость</p> <p>е) силовые способности</p>				
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	<p>А. Волейбол</p> <p>Б. Баскетбол</p> <p>1) прием</p> <p>2) ведение</p> <p>3) пас</p> <p>4) ловля</p> <p>5) подача</p> <p>6) нападающий удар</p>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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 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</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		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				
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 ненатянутой кистью Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

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.)
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		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Основной техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ногой.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в	А. 3		ОК 8	У1-У3,	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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание;		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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;		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

		<p>прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте</p>				
40	Обучения технике эстафетного бега	<p>1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега</p>		ОК 8	У1-У3, 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>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	<p>1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

		<p>совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы</p> <p>Б. формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки</p> <p>участия в соревнованиях</p> <p>В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства</p> <p>Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей</p>				
43	<p>Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся</p>	<p>1. методы, направленные на овладение знаниями</p> <p>2. методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками</p> <p>3. методы строго регламентированного упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей</p> <p>4. методы частично регламентированного упражнения</p> <p>А. метод расчленённого упражнения</p> <p>Б. соревновательный метод</p> <p>В. описание</p> <p>Г. метод равномерного упражнения</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
44	<p>Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения</p>	<p>1. ознакомление с приемом</p> <p>2. изучение приема в упрощенных,</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

	в баскетболе	<p>специально созданных условиях</p> <p>3.углубленное разучивание приема</p> <p>4.ситуационное изучение приема</p> <p>А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым</p> <p>Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники</p> <p>В. освоить основную структуру игрового приема</p> <p>Г. освоить детали техники выполнения приема</p>				
45	Терминами и их значениями в лыжном спорте	<p>1.лыжная трасса</p> <p>2.лыжная дистанция</p> <p>3.лыжня</p> <p>А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню</p> <p>Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах</p> <p>В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
46	Вид спорта: Инвентарь:	<p>1.Футбол</p> <p>2.Биатлон</p> <p>3.Бадминтон</p> <p>4.Баскетбол</p> <p>А. Щит</p> <p>Б. Спортивная винтовка</p> <p>В. Ворота</p> <p>Г. Волан</p>		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	<p>1.Сила</p> <p>2.Гибкость</p> <p>3.Скорость</p> <p>4 Координация</p>		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	на.....					
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-		ОК 8	У1-У3, 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?	-		ОК 8	У1-У3, 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	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?					
--	--	--	--	--	--	--

4 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Что такое здоровый образ жизни?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

9	Выносливость -это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

5 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности , направленный на.....	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	при выполнении упражнений на гимнастическом коне?					
9	У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне. О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации?	-		ОК 8	У1-У3, 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?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 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 открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Что такое здоровый образ жизни?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

4	Лыжный спорт	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

7 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	, направленный на.....					
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок, который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-		ОК 8	У1-У3, 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?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой	-		ОК 8	У1-У3, 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?					
--	--	--	--	--	--	--

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?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Назовите основные двигательные качества?	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

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

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа						
1.	Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?	а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие	а) орудия б) средства в) производство г) инвентарь		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:					
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационных способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек				
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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки	а) сила б)сообразительн		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	направлены на повышение таких характеристик, как ...	ость в)выносливость г)масса				
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г)технологическим прогрессом		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б)3 в)4 г) 5		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б)ведение в) прием г) нападающий удар		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его догоняет защитник	А. Обычный фол Б.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	и специально фолит, что будет	Неспортивный фол В. Технический фол Г. Удаление с площадки				
4	Какой лыжный ход самый скоростной?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный Г. Коньковый		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое решение	А.		ОК 8	У1-У3,	3-5

	должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.			31 – 34	мин.
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную	А. «Равняйсь!» Б. «Реже!» В. «Кругом!»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

	часть?	Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»				
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
14	Из скольки партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

		решения арбитра				
19	Обязательными испытаниями для школьников является:	А. Подтягивание из виса на высокой перекладине; Б. Бег на 60 м (с); В. Плавание; Г. Челночный бег 3х10 м (с)		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак; Е. Серебряный знак.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

5 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
<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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какова должна быть	а) не менее 30 минут		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут				
3	Станок для упорног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	а)сигнальная разметка б)барьер в)поддерживающа опора г) стартовые колодки		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующ ее воздействие, – это ... гимнастики:	а) орудия б) средства в) производство г) инвентарь		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационны х способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

		противника				
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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		эффективность работы сердца				
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б) 3 в) 4 г) 5		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б) ведение в) прием г) нападающий удар		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

6 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного						

ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

1.	Баскетболист выводит мяч со своей половины и тратит на это 10 секунд ,какие последствия будут дальше..	А. Никаких Б. Фол В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какой лыжный ход самый скоростной ?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный Г. Коньковый		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической	А. Физическая		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	культуры является:	подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка				
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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!»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
14	Из сколько партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

		трех в 3,4 четверти				
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		ОК 8	У1-У3, 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)		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак; Е. Серебряный знак.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 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 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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.		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г)пас		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет				
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
18	Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б)3 в)4 г) 5		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б)ведение в) прием г) нападающий удар		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какой лыжный ход самый скоростной ?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

		двухшажн й Г.Коньковы й				
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовленность; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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!»		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
13	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
14	Из сколько партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе,	А. 1 Б. 4 В. 2		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

	разрешается команде при розыгрыше мяча?	Г.5 Д.3				
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти		ОК 8	У1-У3, 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		ОК 8	У1-У3, 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)		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б.		ОК 8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

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

8. Примерные ситуационные задачи (ОК8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

6. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

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?

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?

9. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?