

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 10.09.2025 08:38:23

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Заполярье» государственный университет им. Н. М. Федоровского»
ЗГУ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

«Физическая культура и спорт»

Факультет: ГТФ

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): «Промышленное и гражданское строительство»

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «СиТ»

наименование кафедры

Разработчик ФОС:

Профессор, к.т.н., доцент.

(должность, степень, ученое звание)

Елесин М.А.

(подпись)

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № _____ от «___» _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой к.т.н., профессор Елесин М.А.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения и планируемые результаты обучения по дисциплине (Знать (З); Уметь (У); Владеть (В))
<p>УК-7.1. Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Знать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Уметь оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> <p>Владеть навыками оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>
<p>УК-7.1. Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Уметь оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> <p>Владеть навыками оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>
<p>УК-6.1 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивает временную траекторию их достижения с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения</p>	<p>Знать Проблемы и структуру</p> <p>Уметь Выявлять суть проблемной ситуации</p> <p>Владеть Знаниями и умениями</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Зачет (очная, заочная форма обучения)	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Решение всех тестовых заданий по темам и КП	Решение всех тестовых заданий по темам

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в форме «Зачет»</i>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
	ИТОГО:	-	___ баллов	-

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

Задания для текущего контроля успеваемости

Для очной, заочной формы обучения
Задания для текущего контроля и сдачи зачета с оценкой по дисциплине

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО (тестирование)	Контролируемая компетенция
<i>Вариант 1</i>	
1. Под быстротой как физическим качеством понимают: а) способность быстро бегать; б) способность совершать двигательные действия за минимальное время; в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве; г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
2. Что является мерилем выносливости? а) амплитуда движений; б) сила мышц; в) время; г) быстрота двигательной реакции	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...» а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; б) внешнее сопротивление; мышечного усилия; в) физические упражнения; внутреннего потенциала; г) физическую нагрузку; мышечного напряжения	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

<p>4. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)? а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы; б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями; в) скорость потребления кислорода во время работы; г) объём потребления кислорода</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>5. «Королевой спорта» называют: а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание; в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей? а) челночный бег 3х10 метров; б) бег на 60 метров; в) прыжки в длину с разбега; г) прыжки через скакалку за 1 минуту</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров? а) «На старт! Внимание! Марш!»; б) «На старт! Марш!»; в) «Внимание! Марш!»; г) «Приготовиться! Марш!»</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости? а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх? а) 42 км 195 м б) 32 км 195 м в) 50 км 195 м г) 45 км 195 м</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям: 1. Закрепление 3. Разучивание 2. Ознакомление 4. Совершенствование а) 1, 2, 3, 4 б) 2, 3, 1, 4 в) 3, 2, 4, 1 г) 4, 3, 2, 1</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.</p> <p>а) витамин А б) витамин В в) витамин С г) витамин РР</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?</p> <p>а) 100 м б) 200 м в) 500 м г) 1500 м</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>13. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:</p> <p>а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 400 м; г) во время этих игр в беге не состязались</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?</p> <p>а) Феодосий I; б) Нерон; в) Феодосий II; г) Юлиан</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>15. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:</p> <p>а) на основе принципа гуманизма; б) на основе принципа выбывания; в) по сумме занятых мест; г) по количеству одержанных побед</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>16. Год создания Международного Олимпийского Комитета?</p> <p>а) 1898 г. б) 1911 г. в) 1923 г. г) 1894 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>17. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?</p> <p>а) А.Д. Бутовский б) Н.Н. Романов в) В.Г. Смирнов г) С.П. Павлов</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>18. Первый талисман Олимпийских играх появился в Мехико. Под каким талисманом и какие по счёту игры проходили в Москве?</p> <p>а) XIX – ягуар б) XXII – медвежонок в) XXIV – тигренок г) XXIII – орленок</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>19. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</p> <p>а) 1948 г. в Лондоне б) 1912 г. в Стокгольме в) 1920 г. в Бельгии г) 1904 г. в Канаде</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:</p> <p>а) у горы Олимп б) в Афинах в) в Марафоне г) в Олимпии</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>21. Где был создан Международный Олимпийский комитет?</p> <p>а) Олимпия б) Париж в) Люцерн г) Лондон</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.?</p> <p>а) пятиборье б) единоборство в) лёгкая атлетика г) спортивные игры</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?</p> <p>а) Спарта б) гора Олимп в) Олимпия; г) Афины</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>24. Термин «Олимпиада» означает: а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми; б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры; в) синоним Олимпийских игр; г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>25. Родина гимнастики: а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p><i>Вариант 2</i></p>	
<p>1. Способы торможения на лыжах: а) коньком; б) плугом; в) перешагиванием; г) все вышеперечисленные варианты</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>2. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastire</i>, <i>gymnast</i>, обозначающего: а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок б) спрыгивание в) соскок г) завершение упражнения</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется: а) упор б) вертикальное усилие в) хват г) вис</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>5. Положение, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: а) группировка б) сед в) поза г) комбинация</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это:</p> <p>а) «колесо» б) сальто в) рондат г) перекат</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это:</p> <p>а) переворот б) перекат в) кувырок г) сальто</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</p> <p>а) мах б) поворот в) переворот г) наклон</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>9. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется:</p> <p>а) выход б) спад в) подтягивание г) подъём</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</p> <p>а) соскок б) спад в) мах г) спуск</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:</p> <p>а) общая физическая подготовка б) разминка в) зарядка г) тренировка</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения:</p> <p>а) упор б) захват в) хват</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

г) прихват	
13. Разновидность стойки лыжника при спуске: а) согнув ноги б) низкая в) умеренная г) заниженная	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
14. Страна, в которой зародился лыжный спорт: а) Норвегия б) Франция в) Италия г) Россия	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом: а) термокостюм б) шарфик в) головной убор г) перчатки	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
16. Скелетон является разновидностью... а) санного спорта б) конькобежного спорта в) горнолыжного спорта г) многоборий	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок: а) Раиса Сметанина б) Светлана Слепцова в) Екатерина Юрлова г) Ольга Зайцева	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости? а) упором б) переступанием в) плугом г) на параллельных лыжах	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

<p>19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам?</p> <p>а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед в) умышленное падение на бок г) выставление палок кольцами вперёд</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо:</p> <p>а) сойти с лыжни одной лыжей б) сойти с лыжни обеими лыжами в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной г) продолжать движение по лыжне</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>21. К попеременным ходам относится:</p> <p>а) бесшажный ход б) одношажный ход в) двухшажный ход г) всё вышеперечисленное</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</p> <p>а) бесшажный б) одношажный в) двухшажный г) попеременный</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?</p> <p>а) попеременный двухшажный б) попеременный четырехшажный в) одновременный двухшажный г) одновременный бесшажный</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>24. Вес баскетбольного мяча должен быть:</p> <p>а) не менее 537 г, не более 630 г б) не менее 550 г, не более 645 г в) не менее 573 г, не более 670 г г) не менее 567 г, не более 650 г</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>25. Игровое время в баскетболе составляет:</p> <p>а) 4 периода по 10 минут б) 3 периода по 10 минут в) 4 периода по 8 минут г) 3 периода по 10 минут</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

Вариант 3

<p>1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА?</p> <p>а) 7 б) 3 в) 6 г) 5</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</p> <p>а) 1948 г., Лондон б) 1912 г., Стокгольм в) 1920 г., Брюссель г) 1904 г., Оттава</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>3. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?</p> <p>а) не менее 7 б) не менее 6 в) не менее 8 г) не менее 5</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>4. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?</p> <p>а) угловой удар б) свободный удар в) штрафной удар г) одиннадцатиметровый удар</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>5. Автором создания игры в волейбол считается:</p> <p>а) Елмери Бери б) Вильям Морган в) Ясутака Мацудайра г) Анатолий Эйнгорн</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>6. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?</p> <p>а) 8 секунд б) 3 секунд в) 10 секунд г) 7 секунд</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:</p> <p>а) атакующий удар б) блокирование в) заслон г) задержка</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>8. Какова высота волейбольной сетки для мужчин?</p> <p>а) 2м 43см б) 2м 45см в) 2м 47см г) 2м 50см</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>9. Создателем игры в баскетбол считается:</p> <p>а) Х. Нильсон б) Л. Ордин в) Д. Нейсмит г) Ф. Шиллер</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?</p> <p>а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек г) 24 человека</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>11. В каком году появился баскетбол как игра?</p> <p>а) 1819 г. б) 1915 г. в) 1891 г. г) 1925 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>12. Джоггинг – это:</p> <p>а) бег трусцой б) вид «боевой» аэробики в) союз молодежи спортивного клуба г) разновидность нетрадиционных видов единоборств</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...</p> <p>а) отталкивая соперника рукой б) поворачиваясь к сопернику спиной в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника г) ведением мяча от соперника</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны?</p> <p>а) чередование ведения мяча правой и левой рукой б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой г) все выше перечисленные</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>15. Игра в волейбол начинается с:</p> <p>а) передачи б) подачи в) броска г) выигрыша первого очка</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>16. Размер волейбольной площадки составляет:</p> <p>а) 6х9 м б) 9х18 м в) 9х12 м г) 8х16 м</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой?</p> <p>а) ступни расставлены на ширину плеч б) одна нога выставлена вперед в) ноги выпрямлены в коленях г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ...</p> <p>а) находится позади вас б) находится далеко от вас в) не смотрит на вас г) «оторвался» от соперника</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?</p> <p>а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук б) ловля на прямые руки в) ловля мяча на уровне груди г) сближение кистей рук и расстановка пальцев</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения?</p> <p>а) остановка выполнена на согнутые ноги б) перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу в) остановка выполнена на прямые ноги г) стопы поставлены на одну фронтальную линию</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол?</p> <p>а) захватом мяча двумя руками б) захватом мяча одной рукой в) ударом кулака г) направлением рывка снизу-вверх</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места?</p> <p>а) разгибание ног в коленных суставах б) вынос рук с мячом по средней линии лица в) вынос руки с мячом сбоку от лица г) заключительное движение кистью</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>23. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок» при игре в баскетбол?</p> <p>а) выполнение широких шагов б) ловля мяча в опорном положении в) выпрыгивание вверх при броске мяча г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>24. Слово «волейбол» означает:</p> <p>а) «летающий» мяч б) «игра с мячом через сетку» в) «игра в мяч» г) «спортивная игра»</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>25. Вес волейбольного мяча составляет:</p> <p>а) 260-280 граммов б) 290-300 граммов в) 320-330 граммов г) зависит от материала мяча</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>Вариант 4</p>	
<p>1. Сколько касаний мяча разрешается волейбольной команде на своей половине площадки?</p> <p>а) три и более б) два в) один г) три</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>2. Высота мужской волейбольной сетки?</p> <p>а) 2,32 см б) 2,24 см в) 2,43 см г) 2,44 см</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>3. Высота женской волейбольной сетки?</p> <p>а) 2,32 см б) 2,24 см в) 2,43 см г) 2,44 см</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>4. Сколько замен может произвести волейбольная команда в течение каждой партии?</p> <p>а) 6 б) 5 в) 2 г) 1</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>5. Продолжительность перерывов в волейболе?</p> <p>а) 1 мин. б) 15 сек. в) 25 сек. г) 30 сек.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>6. Количество перерывов в волейбольной партии?</p> <p>а) 6 б) 2 в) 3 г) 4</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>7. Что такое «тай - брейк»?</p> <p>а) система подсчета очков б) пятая партия в) перерыв г) обманный удар</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>8. Кто такой «либеро» в волейболе?</p> <p>а) нападающий б) свободный защитник в) свободный страхующий г) свободный связующий</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>9. Сколько раз игрок «либеро» выходит на замену в одной волейбольной партии?</p> <p>а) 3 б) 6 в) неограниченное количество г) 1</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>10. С какой точки задней линии поля разрешено подавать подачу в волейболе?</p> <p>а) с первой зоны б) с любой точки в) с шестой зоны г) с пятой зоны</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>11. В каком году волейбол впервые включен в Олимпийские игры?</p> <p>а) 1960 г. б) 1956 г. в) 1968 г. г) 1964 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>12. Аббревиатура Международной Федерации волейбола:</p> <p>а) ФИФА б) ФИБА в) ФИВБ г) ИААФ</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>13. Дата рождения волейбола в России:</p> <p>а) 28 июля 1923 г. б) 28 июля 1933 г. в) 28 июля 1932 г. г) 28 июля 1921 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>14. Счет в пятой волейбольной партии длится до:</p> <p>а) 17 очков б) 25 очков в) 21 очка г) 15 очков</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>15. Сколиоз позвоночника – это:</p> <p>а) изгиб, направленный назад б) изгиб вбок в) изгиб вперед г) отсутствие изгиба</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>16. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать:</p> <p>а) 1,5 - 2 часа б) 40 - 50 минут в) 3 - 5 часов г) 2,5 - 3,5 часа</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>17. Если волейбольный мяч попал в потолок, судья показывает жест:</p> <p>а) «спорный мяч» б) «замечание» в) «аут» г) «предупреждение»</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>18. Сколько секунд дается на подачу мяча в волейболе?</p> <p>а) 12 б) 8 в) 10 г) 5</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>19. Какова роль волейбольных антенн?</p> <p>а) служат для закрепления сетки на одном уровне б) ограничивают игровое поле в пространстве в) обозначают сетку г) ограничивают зону нападения</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>20. В чем заключается первая помощь при ранениях?</p> <p>а) наложение повязки и транспортной шины б) введение противостолбнячной сыворотки в) остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения г) обработка перекисью водорода</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>21. Какой способ подачи мяча НЕ используется в волейболе?</p> <p>а) нижняя боковая б) верхняя прямая в) верхняя круговая г) подача в прыжке</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>22. Аббревиатура Международной федерации футбола:</p> <p>а) НБА б) АИБА в) ФИЛА г) ФИФА</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>23. Укажите длину футбольного поля:</p> <p>а) 100 - 110 м б) 96 - 98,8 м в) 112,8 м г) 89,98 - 96,28 м</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>24. Укажите длину футбольных ворот:</p> <p>а) 5 м б) 6,27 м в) 7,32 м г) 8,56 м</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>25. В каком году был проведен первый чемпионат мира по футболу?</p> <p>а) 1904 г. б) 1912 г. в) 1930 г. г) 1942 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p><i>Вариант 5</i></p>	
<p>1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?</p> <p>а) 1988 г. б) 1989 г. в) 1990 г. г) 1991 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка каждое человеческое существо является ребенком до достижения им возраста:</p> <p>а) 16 лет б) 18 лет в) 14 лет г) 12 лет</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:</p> <p>а) электронного журнала б) электронного дневника в) электронных форм учебной документации г) все ответы верны</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?</p> <p>а) да, разрешается б) нет, не разрешается в) разрешается в особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций г) разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?</p> <p>а) да, имеют право б) нет, не имеют права в) имеют право в особых случаях при наличии уважительных причин г) имеют право по согласованию с администрацией учреждения</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?</p> <p>а) Аристотель б) Платон в) Пифагор г) Архимед</p>	<p>УК-7.1 УК-6.1</p>
<p>7. Автор педагогической системы, основанной на принципе «естественного воспитания»:</p> <p>а) Ж.-Ж.Руссо б) Платон в) Ф. Фребель г) И. Песталоцци</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения:</p> <p>а) Ж.-Ж.Руссо б) Дж. Локк в) Я.А.Коменский г) И.Г. Песталоцци</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>9. Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк?</p> <p>а) свобода б) принуждение в) природосообразность г) утилитаризм</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?</p> <p>а) Рим б) Китай в) Древняя Греция г) Италия</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?</p> <p>а) 906 год до н.э. б) 1201 год в) 776 год до н.э. г) 792 год до н.э.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?</p> <p>а) 1894 г., Париж б) 1896 г., Лондон в) 1905 г., Афины г) 1908 г., Лондон</p>	<p>УК-7.1 УК-6.1</p>
<p>13. Что такое «Олимпийская хартия»?</p> <p>а) название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем б) свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение в) правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр г) клятва спортсмена</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?</p> <p>а) «Дальше, быстрее, больше» б) «Сильнее, красивее, точнее» в) «Быстрее, выше, сильнее» г) «Быстрее, сильнее, дальше»</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?</p> <p>а) Л.П. Матвеев б) Г.Г. Бенезе в) П.Ф. Лесгафт г) Н.А. Семашко</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?</p> <p>а) популяризация восточных видов гимнастики и борьбы б) создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры в) появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика г) создание федераций по видам спорта</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?</p> <p>а) Н.Г. Чернышевский б) Ян Амос Каменский в) П.Ф. Лесгафт г) А.В. Луначарский</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>18. Год создания Российского олимпийского комитета:</p> <p>а) 1896 г. б) 1911 г. в) 1960 г. г) 1973 г.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>19. Главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»:</p> <p>а) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять б) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью в) чувство собственного достоинства, честность, уважение к соперникам, судьям, зрителям г) строгое выполнение правил соревнований</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <p>а) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями б) роста-весовыми показателями в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья г) физической подготовленностью</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>21. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>а) многократное повторение двигательных действий б) движения, способствующие повышению работоспособности в) определенным образом организованные двигательные действия г) комплекс гимнастических упражнений</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

<p>22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:</p> <p>а) физической подготовленности человека к жизни б) подготовки к профессиональной деятельности в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления г) подготовки к спортивной деятельности</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:</p> <p>а) развивающие, коррекционные, специфические б) воспитательные, оздоровительные, образовательные в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические г) развивающие, оздоровительные, гигиенические</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?</p> <p>а) естественные свойства природы б) физическое упражнение в) санитарно-гигиенические факторы г) соревновательная деятельность</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>
<p>25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:</p> <p>а) техника физического упражнения б) двигательный навык в) двигательное умение г) двигательный «стереотип»</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1</p>

Разработчик

В.А.Дубровин, зав.каф. ФВ

№ вопросов	Варианты и правильные варианты ответов				
	1	2	3	4	5
1	3	2	4	4	1
2	1	3	3	4	1
3	1	2	1	4	2
4	3	1	1	4	3
5	2	2	3	4	4
6	3	4	1	4	3
7	2	4	1	4	3
8	4	2	3	1	1
9	1	1	1	2	4
10	3	4	1	1	3
11	2	1	2	2	1
12	2	1	2	2	1
13	2	4	4	2	4
14	3	2	1	1	4
15	4	4	4	4	2
16	4	3	4	1	4
17	4	3	3	4	3
18	1	4	3	2	4
19	3	2	3	4	2
20	3	4	1	4	3
21	3	4	1	1	4
22	2	4	1	4	2
23	3	4	1	3 ?	4
24	4	1	3	4	4
25	1	4	4	4	2