

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

«Прикладная физическая культура»

Факультет: ГТФ

Направление подготовки: 22.03.02 «Металлургия»

Направленность (профиль): «Прогрессивные методы получения цветных металлов»

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «Металлургии, машин и оборудования»
наименование кафедры

Разработчик ФОС:

К.п.н.

(должность, степень, ученое звание)

(подпись)

Бацунов С.Н.

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 10 от 10.06.2026г.

И. о. заведующего кафедрой к.п.н., доцент Бацунов С.Н.

Фонд оценочных средств по дисциплине Прикладная физическая культура разработан для текущей/ промежуточной аттестации разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy на основе Рабочей программы дисциплины Прикладная физическая культура, Положения о формировании Фонда оценочных средств по дисциплине (ФОС), Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ЗГУ, Положения о государственной итоговой аттестации (ГИА) выпускников по образовательным программам высшего образования в ЗГУ им. Н.М. Федоровского.

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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-6.1: Отбирает и использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач</p> <p>УК-6.2: Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивает временную траекторию их достижения с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения</p> <p>УК-7.1: Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</p> |

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

| Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Формируемая компетенция | Наименование оценочного средства | Показатели оценки |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Основы здорового образа жизни студента. | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по | Составление систематизированного списка использованных |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура в обеспечении здоровья. | | тематике, тестовые задания | источников, решение теста |
| Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. | УК-6 УК-7 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Зачет | УК-6 УК-7 | Решение всех тестовых заданий по темам | Решение всех тестовых заданий по темам |

1. 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 1 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течении обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| ИТОГО: | | - | ___ баллов | - |
| | Наименование оценочного средства | Сроки выполнения | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| <i>Промежуточная аттестация в 2 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течении обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| ИТОГО: | | - | ___ баллов | - |
| | Наименование | Сроки | Шкала | Критерии |

| | Наименование оценочного средства | Сроки выполнения | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <i>Промежуточная аттестация в 3 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| | ИТОГО: | - | ___ баллов | - |
| | Наименование оценочного средства | Сроки выполнения | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| <i>Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| | ИТОГО: | - | ___ баллов | - |
| | Наименование оценочного средства | Сроки выполнения | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| <i>Промежуточная аттестация в 5 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| | ИТОГО: | - | ___ баллов | - |
| | Наименование оценочного средства | Сроки выполнения | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| <i>Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме «зачет»</i> | | | | |
| | Тестовые задания | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов | Зачет/Незачет |
| | 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

Для очной, очно-заочной формы обучения
Задания для текущего контроля и сдачи дисциплины

| ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО (тестирование) | Контролируемая компетенция |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Вариант 1 | |
| <p>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</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>2. Что является мерилем выносливости? а) амплитуда движений; б) сила мышц; в) время; г) быстрота двигательной реакции</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>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</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <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-6 УК-7</p> |
| <p>5. «Королевой спорта» называют: а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание; в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <p>6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?</p> <p>а) челночный бег 3x10 метров; б) бег на 60 метров; в) прыжки в длину с разбега; г) прыжки через скакалку за 1 минуту</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?</p> <p>а) «На старт! Внимание! Марш!»; б) «На старт! Марш!»; в) «Внимание! Марш!»; г) «Приготовиться! Марш!»</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?</p> <p>а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?</p> <p>а) 42 км 195 м б) 32 км 195 м в) 50 км 195 м г) 45 км 195 м</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям:</p> <p>1. Закрепление 3. Разучивание 2. Ознакомление 4. Совершенствование</p> <p>а) 1, 2, 3, 4 б) 2, 3, 1, 4 в) 3, 2, 4, 1 г) 4, 3, 2, 1</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической? а) 100 м б) 200 м в) 500 м г) 1500 м</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>13. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной: а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 400 м; г) во время этих игр в беге не состязались</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр? а) Феодосий I; б) Нерон; в) Феодосий II; г) Юлиан</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>15. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся: а) на основе принципа гуманизма; б) на основе принципа выбывания; в) по сумме занятых мест; г) по количеству одержанных побед</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>16. Год создания Международного Олимпийского Комитета? а) 1898 г. б) 1911 г. в) 1923 г. г) 1894 г.</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>17. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он? а) А.Д. Бутовский б) Н.Н. Романов в) В.Г. Смирнов г) С.П. Павлов</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>18. Первый талисман Олимпийских игр 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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>21. Где был создан Международный Олимпийский комитет?</p> <p>а) Олимпия б) Париж в) Люцерн г) Лондон</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?</p> <p>а) Спарта б) гора Олимп в) Олимпия; г) Афины</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>24. Термин «Олимпиада» означает:</p> <p>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-6 УК-7</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p>25. Родина гимнастики: а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>2. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastire, gymnast</i>, обозначающего: а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок б) спрыгивание в) соскок г) завершение упражнения</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это: а) «колесо» б) сальто в) рондат г) пережат</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</p> <p>а) мах б) поворот в) переворот г) наклон</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:</p> <p>а) выход б) спад в) подтягивание г) подъём</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</p> <p>а) соскок б) спад в) мах г) спуск</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения:</p> <p>а) упор б) захват в) хват г) прихват</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>13. Разновидность стойки лыжника при спуске:</p> <p>а) согнув ноги б) низкая в) умеренная г) заниженная</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>14. Страна, в которой зародился лыжный спорт:</p> <p>а) Норвегия б) Франция в) Италия г) Россия</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:</p> <p>а) термокостюм б) шарфик в) головной убор г) перчатки</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>16. Скелетон является разновидностью...</p> <p>а) санного спорта б) конькобежного спорта в) горнолыжного спорта г) многоборий</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:</p> <p>а) Раиса Сметанина б) Светлана Слепцова в) Екатерина Юрлова г) Ольга Зайцева</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?</p> <p>а) упором б) переступанием в) плугом г) на параллельных лыжах</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p>21. К попеременным ходам относится:</p> <p>а) бесшажный ход б) одношажный ход в) двухшажный ход г) всё вышеперечисленное</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</p> <p>а) бесшажный б) одношажный в) двухшажный г) попеременный</p> | <p>УК-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |
| <p><i>Вариант 3</i></p> | |
| <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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <p>12. Джоггинг – это: а) бег трусцой б) вид «боевой» аэробики в) союз молодёжи спортивного клуба г) разновидность нетрадиционных видов единоборств</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч... 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-6 УК-7</p> |
| <p>14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны? 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-6 УК-7</p> |
| <p>15. Игра в волейбол начинается с: а) передачи б) подачи в) броска г) выигрыша первого очка</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>16. Размер волейбольной площадки составляет: а) 6х9 м б) 9х18 м в) 9х12 м г) 8х16 м</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой? 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-6 УК-7</p> |
| <p>18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ... а) находится позади вас б) находится далеко от вас в) не смотрит на вас г) «оторвался» от соперника</p> | <p>УК-6 УК-7</p> |
| <p>19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча? 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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</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-6 УК-7</p> |