

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 2025.10.13

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): «Теплогазоснабжение и вентиляция»

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «Физвоспитания»

наименование кафедры

Разработчик ФОС:

Старший преподаватель

(должность, степень, ученое звание)

(подпись)

Преображенский А.В.

(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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивает временную траекторию их достижения с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения УК-7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности УК-7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает перечень упражнений для поддержания физической формы Знает методы для физического развития и определением ресурсов для их выполнения Имеет навыки (основного уровня) использования времени и реализации траектории саморазвития.

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче -ской и умственной деятельности, особен-ности 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1	Список литературных источников по	Составление систематизированного списка использованных источников,

профессиональной подготовке студентов.		тематике, тестовые задания	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
Промежуточная аттестация в форме «Зачет»				
	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

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
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
5. «Королевой спорта» называют: а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание; в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

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!»	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости? а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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. а) витамин А б) витамин В в) витамин С г) витамин РР	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической? а) 100 м б) 200 м в) 500 м г) 1500 м	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр? а) Феодосий I; б) Нерон; в) Феодосий II; г) Юлиан	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
16. Год создания Международного Олимпийского Комитета? а) 1898 г. б) 1911 г. в) 1923 г. г) 1894 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
18. Первый талисман Олимпийских играх появился в Мехико. Под каким талисманом и какие по счёту игры проходили в Москве? а) XIX – ягуар б) XXII – медвежонок в) XXIV – тигренок г) XXIII – орленок	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

19. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу? а) 1948 г. в Лондоне б) 1912 г. в Стокгольме в) 1920 г. в Бельгии г) 1904 г. в Канаде	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались: а) у горы Олимп б) в Афинах в) в Марафоне г) в Олимпии	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
21. Где был создан Международный Олимпийский комитет? а) Олимпия б) Париж в) Люцерн г) Лондон	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.? а) пятиборье б) единоборство в) лёгкая атлетика г) спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр? а) Спарта б) гора Олимп в) Олимпия; г) Афины	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
25. Родина гимнастики: а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
Вариант 2	

1. Способы торможения на лыжах: а) коньком; б) плугом; в) перешагиванием; г) все вышеперечисленные варианты	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
2. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastire</i>, <i>gymnast</i>, обозначающего: а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок б) спрыгивание в) соскок г) завершение упражнения	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется: а) упор б) вертикальное усилие в) хват г) вис	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это: а) «колесо» б) сальто в) рондат г) перекат	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это: а) переворот б) перекат в) кувырок г) сальто	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это: а) мах б) поворот в) переворот г) наклон	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
9. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется: а) выход б) спад в) подтягивание г) подъём	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
10. Быстрый переход из упора в вис - это: а) соскок б) спад в) мах г) спуск	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию: а) общая физическая подготовка б) разминка в) зарядка г) тренировка	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения: а) упор б) захват в) хват г) прихват	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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
19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам? а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед в) умышленное падение на бок г) выставление палок кольцами вперёд	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо: 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
21. К попеременным ходам относится: а) бесшажный ход б) одношажный ход в) двухшажный ход г) всё вышеперечисленное	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

22. Какого конькового хода не существует в классификации? а) бесшажный б) одношажный в) двухшажный г) попеременный	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах? а) попеременный двухшажный б) попеременный четырехшажный в) одновременный двухшажный г) одновременный бесшажный	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
24. Вес баскетбольного мяча должен быть: 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
25. Игровое время в баскетболе составляет: а) 4 периода по 10 минут б) 3 периода по 10 минут в) 4 периода по 8 минут г) 3 периода по 10 минут	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
Вариант 3	
1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА? а) 7 б) 3 в) 6 г) 5	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу? а) 1948 г., Лондон б) 1912 г., Стокгольм в) 1920 г., Брюссель г) 1904 г., Оттава	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

3. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол? а) не менее 7 б) не менее 6 в) не менее 8 г) не менее 5	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
4. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами? а) угловой удар б) свободный удар в) штрафной удар г) одиннадцатиметровый удар	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
5. Автором создания игры в волейбол считается: а) Елмери Бери б) Вильям Морган в) Ясутака Мацудайра г) Анатолий Эйнгорн	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
6. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу? а) 8 секунд б) 3 секунд в) 10 секунд г) 7 секунд	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает: а) атакующий удар б) блокирование в) заслон г) задержка	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
8. Какова высота волейбольной сетки для мужчин? а) 2м 43см б) 2м 45см в) 2м 47см г) 2м 50см	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

9. Создателем игры в баскетбол считается: а) Х. Нильсон б) Л. Ордин в) Д. Нейсмит г) Ф. Шиллер	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек г) 24 человека	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
11. В каком году появился баскетбол как игра? а) 1819 г. б) 1915 г. в) 1891 г. г) 1925 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
12. Джоггинг – это: а) бег трусцой б) вид «боевой» аэробики в) союз молодёжи спортивного клуба г) разновидность нетрадиционных видов единоборств	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
15. Игра в волейбол начинается с: а) передачи б) подачи в) броска г) выигрыша первого очка	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

16. Размер волейбольной площадки составляет: а) 6х9 м б) 9х18 м в) 9х12 м г) 8х16 м	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол? а) захватом мяча двумя руками б) захватом мяча одной рукой в) ударом кулака г) направлением рывка снизу-вверх	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

23. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок» при игре в баскетбол? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
24. Слово «волейбол» означает: а) «летающий» мяч б) «игра с мячом через сетку» в) «игра в мяч» г) «спортивная игра»	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
25. Вес волейбольного мяча составляет: а) 260-280 граммов б) 290-300 граммов в) 320-330 граммов г) зависит от материала мяча	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
Вариант 4	
1. Сколько касаний мяча разрешается волейбольной команде на своей половине площадки? а) три и более б) два в) один г) три	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
2. Высота мужской волейбольной сетки? а) 2,32 см б) 2,24 см в) 2,43 см г) 2,44 см	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
3. Высота женской волейбольной сетки? а) 2,32 см б) 2,24 см в) 2,43 см г) 2,44 см	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
4. Сколько замен может произвести волейбольная команда в течение каждой партии? а) 6 б) 5 в) 2 г) 1	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

5. Продолжительность перерывов в волейболе? а) 1 мин. б) 15 сек. в) 25 сек. г) 30 сек.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
6. Количество перерывов в волейбольной партии? а) 6 б) 2 в) 3 г) 4	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
7. Что такое «тай - брейк»? а) система подсчета очков б) пятая партия в) перерыв г) обманный удар	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
8. Кто такой «либеро» в волейболе? а) нападающий б) свободный защитник в) свободный страхующий г) свободный связующий	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
9. Сколько раз игрок «либеро» выходит на замену в одной волейбольной партии? а) 3 б) 6 в) неограниченное количество г) 1	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
10. С какой точки задней линии поля разрешено подавать подачу в волейболе? а) с первой зоны б) с любой точки в) с шестой зоны г) с пятой зоны	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
11. В каком году волейбол впервые включен в Олимпийские игры? а) 1960 г. б) 1956 г. в) 1968 г. г) 1964 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

12. Аббревиатура Международной Федерации волейбола: а) ФИФА б) ФИБА в) ФИВБ г) ИААФ	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
13. Дата рождения волейбола в России: а) 28 июля 1923 г. б) 28 июля 1933 г. в) 28 июля 1932 г. г) 28 июля 1921 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
14. Счет в пятой волейбольной партии длится до: а) 17 очков б) 25 очков в) 21 очка г) 15 очков	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
15. Сколиоз позвоночника – это: а) изгиб, направленный назад б) изгиб вбок в) изгиб вперед г) отсутствие изгиба	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
16. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать: а) 1,5 - 2 часа б) 40 - 50 минут в) 3 - 5 часов г) 2,5 - 3,5 часа	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
17. Если волейбольный мяч попал в потолок, судья показывает жест: а) «спорный мяч» б) «замечание» в) «аут» г) «предупреждение»	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
18. Сколько секунд дается на подачу мяча в волейболе? а) 12 б) 8 в) 10 г) 5	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

19. Какова роль волейбольных антенн? а) служат для закрепления сетки на одном уровне б) ограничивают игровое поле в пространстве в) обозначают сетку г) ограничивают зону нападения	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
20. В чем заключается первая помощь при ранениях? а) наложение повязки и транспортной шины б) введение противостолбнячной сыворотки в) остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения г) обработка перекисью водорода	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
21. Какой способ подачи мяча НЕ используется в волейболе? а) нижняя боковая б) верхняя прямая в) верхняя круговая г) подача в прыжке	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
22. Аббревиатура Международной федерации футбола: а) НБА б) АИБА в) ФИЛА г) ФИФА	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
23. Укажите длину футбольного поля: а) 100 - 110 м б) 96 - 98,8 м в) 112,8 м г) 89,98 - 96,28 м	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
24. Укажите длину футбольных ворот: а) 5 м б) 6,27 м в) 7,32 м г) 8,56 м	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
25. В каком году был проведен первый чемпионат мира по футболу? а) 1904 г. б) 1912 г. в) 1930 г. г) 1942 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
Вариант 5	

1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка? а) 1988 г. б) 1989 г. в) 1990 г. г) 1991 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка каждое человеческое существо является ребенком до достижения им возраста: а) 16 лет б) 18 лет в) 14 лет г) 12 лет	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием: а) электронного журнала б) электронного дневника в) электронных форм учебной документации г) все ответы верны	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)? а) да, разрешается б) нет, не разрешается в) разрешается в особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций г) разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»? а) Аристотель б) Платон в) Пифагор г) Архимед	УК-7.1 УК-6.1
7. Автор педагогической системы, основанной на принципе «естественного воспитания»: а) Ж.-Ж.Руссо б) Платон в) Ф. Фребель г) И. Песталоцци	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения: а) Ж.-Ж.Руссо б) Дж. Локк в) Я.А.Коменский г) И.Г. Песталоцци	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
9. Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк? а) свобода б) принуждение в) природосообразность г) утилитаризм	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
10. Какая страна является родиной Олимпийских игр? а) Рим б) Китай в) Древняя Греция г) Италия	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности? а) 906 год до н.э. б) 1201 год в) 776 год до н.э. г) 792 год до н.э.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет? а) 1894 г., Париж б) 1896 г., Лондон в) 1905 г., Афины г) 1908 г., Лондон	УК-7.1 УК-6.1

13. Что такое «Олимпийская хартия»? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»? а) «Дальше, быстрее, больше» б) «Сильнее, красивее, точнее» в) «Быстрее, выше, сильнее» г) «Быстрее, сильнее, дальше»	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»? а) Л.П. Матвеев б) Г.Г. Бенезе в) П.Ф. Лесгафт г) Н.А.Семашко	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции? 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе? Н.Г. Чернышевский Ян Амос Каменский П.Ф. Лесгафт А.В. Луначарский	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
18. Год создания Российского олимпийского комитета: а) 1896 г. б) 1911 г. в) 1960 г. г) 1973 г.	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

19. Главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»: 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	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
20. Какими показателями характеризуется физическое развитие? а) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями б) росто-весовыми показателями в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья г) физической подготовленностью	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
21. Физическими упражнениями принято называть: а) многократное повторение двигательных действий б) движения, способствующие повышению работоспособности в) определенным образом организованные двигательные действия г) комплекс гимнастических упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение: а) физической подготовленности человека к жизни б) подготовки к профессиональной деятельности в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления г) подготовки к спортивной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические б) воспитательные, оздоровительные, образовательные в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические г) развивающие, оздоровительные, гигиенические	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1
24. Что является основным специфическим средством физического воспитания? а) естественные свойства природы б) физическое упражнение в) санитарно-гигиенические факторы г) соревновательная деятельность	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется: а) техника физического упражнения б) двигательный навык в) двигательное умение г) двигательный «стереотип»	УК-7.1 УК-7.2 УК-6.1

Разработчик

В.А.Дубровин, зав.каф. ФВ

