

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 09.05.2023 16:44:31

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 «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                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профессиональные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <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. 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> <p>УК-7.2. Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знает перечень упражнений для поддержания физической формы</p> <p>Знает методы для физического развития и определением ресурсов для их выполнения</p> <p>Имеет навыки (основного уровня) использования времени и реализации траектории саморазвития.</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 физическо-й и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>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<br>УК-7.2<br>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<br>УК-7.2<br>УК-6.1 | Список литературных источников по тематике,                  | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |

|                                                                                        |                            |                                                              |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                            | тестовые задания                                             |                                                                                  |
| Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>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<br>УК-7.2<br>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 |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>Промежуточная аттестация в форме «Зачет»</b> |                                  |                                  |                  |                     |
|                                                 | 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

|                                              |                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО<br/>(тестирование)</b> | <b>Контролируемая компетенция</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|

| <b>Вариант 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>1. Под быстротой как физическим качеством понимают:</b><br>а) способность быстро бегать;<br>б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;<br>в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;<br>г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>2. Что является мерилем выносливости?</b><br>а) амплитуда движений;<br>б) сила мышц;<br>в) время;<br>г) быстрота двигательной реакции                                                                                                                                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...»</b><br>а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;<br>б) внешнее сопротивление; мышечного усилия;<br>в) физические упражнения; внутреннего потенциала;<br>г) физическую нагрузку; мышечного напряжения                 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>4. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?</b><br>а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;<br>б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;<br>в) скорость потребления кислорода во время работы;<br>г) объём потребления кислорода                                           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>5. «Королевой спорта» называют:</b><br>а) художественную гимнастику;<br>б) синхронное плавание;<br>в) спортивную гимнастику;<br>г) легкую атлетику                                                                                                                                                                                | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?</b><br>а) челночный бег 3х10 метров;<br>б) бег на 60 метров;<br>в) прыжки в длину с разбега;<br>г) прыжки через скакалку за 1 минуту                                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?</b><br>а) «На старт! Внимание! Марш!»;<br>б) «На старт! Марш!»;<br>в) «Внимание! Марш!»;<br>г) «Приготовиться! Марш!»                                                                                                                                                                                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?</b><br>а) скоростно-силовые способности;<br>б) лично-психические качества;<br>в) факторы функциональной экономичности;<br>г) аэробные возможности                                                                                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?</b><br>а) 42 км 195 м<br>б) 32 км 195 м<br>в) 50 км 195 м<br>г) 45 км 195 м                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям:</b><br><b>1. Закрепление      3. Разучивание</b><br><b>2. Ознакомление    4. Совершенствование</b><br>а) 1, 2, 3, 4<br>б) 2, 3, 1, 4<br>в) 3, 2, 4, 1<br>г) 4, 3, 2, 1                                                                                                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>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.</b><br>а) витамин А<br>б) витамин В<br>в) витамин С<br>г) витамин РР | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?</b><br>а) 100 м<br>б) 200 м<br>в) 500 м<br>г) 1500 м                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>13. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:</b><br>а) одному стадию;<br>б) двойной длине стадиона;<br>в) 400 м;<br>г) во время этих игр в беге не состязались                       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?</b><br>а) Феодосий I;<br>б) Нерон;<br>в) Феодосий II;<br>г) Юлиан                                                                                                  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>15. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:</b><br>а) на основе принципа гуманизма;<br>б) на основе принципа выбывания;<br>в) по сумме занятых мест;<br>г) по количеству одержанных побед | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>16. Год создания Международного Олимпийского Комитета?</b><br>а) 1898 г.<br>б) 1911 г.<br>в) 1923 г.<br>г) 1894 г.                                                                                                                                              | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>17. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?</b><br>а) А.Д. Бутовский<br>б) Н.Н. Романов<br>в) В.Г. Смирнов<br>г) С.П. Павлов                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>18. Первый талисман Олимпийских играх появился в Мехико. Под каким талисманом и какие по счёту игры проходили в Москве?</b><br>а) XIX – ягуар<br>б) XXII – медвежонок<br>в) XXIV – тигренок<br>г) XXIII – орленок                                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>19. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</b><br>а) 1948 г. в Лондоне<br>б) 1912 г. в Стокгольме<br>в) 1920 г. в Бельгии<br>г) 1904 г. в Канаде                                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:</b><br>а) у горы Олимп<br>б) в Афинах<br>в) в Марафоне<br>г) в Олимпии                                                                                                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>21. Где был создан Международный Олимпийский комитет?</b><br>а) Олимпия<br>б) Париж<br>в) Люцерн<br>г) Лондон                                                                                                                                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.?</b><br>а) пятиборье<br>б) единоборство<br>в) лёгкая атлетика<br>г) спортивные игры                                                                                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?</b><br>а) Спарта<br>б) гора Олимп<br>в) Олимпия;<br>г) Афины                                                                                                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>24. Термин «Олимпиада» означает:</b><br>а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;<br>б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;<br>в) синоним Олимпийских игр;<br>г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>25. Родина гимнастики:</b><br>а) Индия, Китай;<br>б) Греция, Индия;<br>в) Корея, Китай;<br>г) Индия, Япония                                                                                                                                                       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>Вариант 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |

|                                                                                                                                                                                                      |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>1. Способы торможения на лыжах:</b><br>а) коньком;<br>б) плугом;<br>в) перешагиванием;<br>г) все вышеперечисленные варианты                                                                       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>2. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastire</i>, <i>gymnast</i>, обозначающего:</b><br>а) усиливаю<br>б) обнаженный<br>в) пластичный<br>г) упражняю                                    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:</b><br>а) наскок<br>б) спрыгивание<br>в) соскок<br>г) завершение упражнения                                                                   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется:</b><br>а) упор<br>б) вертикальное усилие<br>в) хват<br>г) вис                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>5. Положение, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:</b><br>а) группировка<br>б) сед<br>в) поза<br>г) комбинация | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это:</b><br>а) «колесо»<br>б) сальто<br>в) рондат<br>г) перекат                                                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это:</b><br>а) переворот<br>б) перекат<br>в) кувырок<br>г) сальто                 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |



|                                                                                                                                                                                       |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</b><br>а) мах<br>б) поворот<br>в) переворот<br>г) наклон                                                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>9. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется:</b><br>а) выход<br>б) спад<br>в) подтягивание<br>г) подъём                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</b><br>а) соскок<br>б) спад<br>в) мах<br>г) спуск                                                                                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:</b><br>а) общая физическая подготовка<br>б) разминка<br>в) зарядка<br>г) тренировка | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения:</b><br>а) упор<br>б) захват<br>в) хват<br>г) прихват                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>13. Разновидность стойки лыжника при спуске:</b><br>а) согнув ноги<br>б) низкая<br>в) умеренная<br>г) заниженная                                                                   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>14. Страна, в которой зародился лыжный спорт:</b><br>а) Норвегия<br>б) Франция<br>в) Италия<br>г) Россия                                                                           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                  |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:</b><br>а) термостюком<br>б) шарфик<br>в) головной убор<br>г) перчатки                                                                  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>16. Скелетон является разновидностью...</b><br>а) санного спорта<br>б) конькобежного спорта<br>в) горнолыжного спорта<br>г) многоборий                                                                                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:</b><br>а) Раиса Сметанина<br>б) Светлана Слепцова<br>в) Екатерина Юрлова<br>г) Ольга Зайцева                                                                              | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?</b><br>а) упором<br>б) переступанием<br>в) плугом<br>г) на параллельных лыжах                                           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам?</b><br>а) торможение палками сбоку;<br>б) глубокий присед<br>в) умышленное падение на бок<br>г) выставление палок кольцами вперёд | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо:</b><br>а) сойти с лыжни одной лыжей<br>б) сойти с лыжни обеими лыжами<br>в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной<br>г) продолжать движение по лыжне                | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>21. К попеременным ходам относится:</b><br>а) бесшажный ход<br>б) одношажный ход<br>в) двухшажный ход<br>г) всё вышеперечисленное                                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                  |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</b><br>а) бесшажный<br>б) одношажный<br>в) двухшажный<br>г) попеременный                                                                            | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?</b><br>а) попеременный двухшажный<br>б) попеременный четырехшажный<br>в) одновременный двухшажный<br>г) одновременный бесшажный | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>24. Вес баскетбольного мяча должен быть:</b><br>а) не менее 537 г, не более 630 г<br>б) не менее 550 г, не более 645 г<br>в) не менее 573 г, не более 670 г<br>г) не менее 567 г, не более 650 г              | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>25. Игровое время в баскетболе составляет:</b><br>а) 4 периода по 10 минут<br>б) 3 периода по 10 минут<br>в) 4 периода по 8 минут<br>г) 3 периода по 10 минут                                                 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>Вариант 3</b>                                                                                                                                                                                                 |                            |
| <b>1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА?</b><br>а) 7<br>б) 3<br>в) 6<br>г) 5                                                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</b><br>а) 1948 г., Лондон<br>б) 1912 г., Стокгольм<br>в) 1920 г., Брюссель<br>г) 1904 г., Оттава       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>9. Создателем игры в баскетбол считается:</b><br>а) Х. Нильсон<br>б) Л. Ордин<br>в) Д. Нейсмит<br>г) Ф. Шиллер                                                                                                                                                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?</b><br>а) 5 человек<br>б) 10 человек<br>в) 12 человек<br>г) 24 человека                                                                                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>11. В каком году появился баскетбол как игра?</b><br>а) 1819 г.<br>б) 1915 г.<br>в) 1891 г.<br>г) 1925 г.                                                                                                                                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>12. Джоггинг – это:</b><br>а) бег трусцой<br>б) вид «боевой» аэробики<br>в) союз молодёжи спортивного клуба<br>г) разновидность нетрадиционных видов единоборств                                                                                                                   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...</b><br>а) отталкивая соперника рукой<br>б) поворачиваясь к сопернику спиной<br>в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника<br>г) ведением мяча от соперника                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны?</b><br>а) чередование ведения мяча правой и левой рукой<br>б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой<br>в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой<br>г) все выше перечисленные | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>15. Игра в волейбол начинается с:</b><br>а) передачи<br>б) подачи<br>в) броска<br>г) выигрыша первого очка                                                                                                                                                                         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>16. Размер волейбольной площадки составляет:</b><br>а) 6х9 м<br>б) 9х18 м<br>в) 9х12 м<br>г) 8х16 м                                                                                                                                                                                                | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой?</b><br>а) ступни расставлены на ширину плеч<br>б) одна нога выставлена вперед<br>в) ноги выпрямлены в коленях<br>г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах                                       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ...</b><br>а) находится позади вас<br>б) находится далеко от вас<br>в) не смотрит на вас<br>г) «оторвался» от соперника                                                                                                          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?</b><br>а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук<br>б) ловля на прямые руки<br>в) ловля мяча на уровне груди<br>г) сближение кистей рук и расстановка пальцев                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения?</b><br>а) остановка выполнена на согнутые ноги<br>б) перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу<br>в) остановка выполнена на прямые ноги<br>г) стопы поставлены на одну фронтальную линию | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол?</b><br>а) захватом мяча двумя руками<br>б) захватом мяча одной рукой<br>в) ударом кулака<br>г) направлением рывка снизу-вверх                                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места?</b><br>а) разгибание ног в коленных суставах<br>б) вынос рук с мячом по средней линии лица<br>в) вынос руки с мячом сбоку от лица<br>г) заключительное движение кистью                                       | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

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

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



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

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

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>13. Что такое «Олимпийская хартия»?</b><br>а) название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем<br>б) свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение<br>в) правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр<br>г) клятва спортсмена                                                                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?</b><br>а) «Дальше, быстрее, больше»<br>б) «Сильнее, красивее, точнее»<br>в) «Быстрее, выше, сильнее»<br>г) «Быстрее, сильнее, дальше»                                                                                                                                   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?</b><br>а) Л.П. Матвеев<br>б) Г.Г. Бенезе<br>в) П.Ф. Лесгафт<br>г) Н.А.Семашко                                                                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?</b><br>а) популяризация восточных видов гимнастики и борьбы<br>б) создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры<br>в) появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика<br>г) создание федераций по видам спорта | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?</b><br>Н.Г. Чернышевский<br>Ян Амос Каменский<br>П.Ф. Лесгафт<br>А.В. Луначарский                                                                                                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |
| <b>18. Год создания Российского олимпийского комитета:</b><br>а) 1896 г.<br>б) 1911 г.<br>в) 1960 г.<br>г) 1973 г.                                                                                                                                                                                                                            | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-6.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <p><b>19. Главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»:</b></p> <p>а) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять</p> <p>б) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью</p> <p>в) чувство собственного достоинства, честность, уважение к соперникам, судьям, зрителям</p> <p>г) строгое выполнение правил соревнований</p> | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |
| <p><b>20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?</b></p> <p>а) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями</p> <p>б) роста-весовыми показателями</p> <p>в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья</p> <p>г) физической подготовленностью</p>                                                                                     | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |
| <p><b>21. Физическими упражнениями принято называть:</b></p> <p>а) многократное повторение двигательных действий</p> <p>б) движения, способствующие повышению работоспособности</p> <p>в) определенным образом организованные двигательные действия</p> <p>г) комплекс гимнастических упражнений</p>                                                                                               | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |
| <p><b>22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:</b></p> <p>а) физической подготовленности человека к жизни</p> <p>б) подготовки к профессиональной деятельности</p> <p>в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления</p> <p>г) подготовки к спортивной деятельности</p>                                                                  | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |
| <p><b>23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:</b></p> <p>а) развивающие, коррекционные, специфические</p> <p>б) воспитательные, оздоровительные, образовательные</p> <p>в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические</p> <p>г) развивающие, оздоровительные, гигиенические</p>                                                                                   | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |
| <p><b>24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?</b></p> <p>а) естественные свойства природы</p> <p>б) физическое упражнение</p> <p>в) санитарно-гигиенические факторы</p> <p>г) соревновательная деятельность</p>                                                                                                                                                  | <p>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-6.1</p> |

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

**Разработчик**

**В.А.Дубровин, зав.каф. ФВ**



