

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
Дата подписания: 2025.05.04 17:00  
Уникальный программный ключ:  
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Запорожский государственный университет им. Н. М. Федоровского»**  
**ЗГУ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура»**

**Факультет:** ГТФ

**Направление подготовки:** 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

**Направленность (профиль):** «Цифровой инжиниринг и 3D-печать»

**Уровень образования:** бакалавриат

**Кафедра** «Металлургии, машин и оборудования»

наименование кафедры

**Разработчик ФОС:**

\_\_\_\_\_  
(должность, степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 2 от «07» 05 2025 г.

Заведующий кафедрой к.т.н., доцент Крупнов Л.В.

**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                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6<br><br>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1<br><br>Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивая временную траекторию их достижения                                               |
| УК-7<br><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | УК-7.1<br><br>Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

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-7<br>УК- 6           | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                   | УК-7<br>УК- 6           | 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 | УК-7<br>УК- 6           | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |

|                                                                                                                                                               |               |                                                              |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| климатогеографических условий среды обитания.                                                                                                                 |               |                                                              |                                                                                  |
| Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. | УК-7<br>УК- 6 | 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<br>УК- 6 | 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<br>УК- 6 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                        | УК-7<br>УК- 6 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                        | УК-7<br>УК- 6 | 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-7<br>УК- 6 | 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-7<br>УК- 6 | Список литературных источников по тематике,                  | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |

|                                                                                                                                 |               |                                                              |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 |               | тестовые задания                                             |                                                                                  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. | УК-7<br>УК- 6 | 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-7<br>УК- 6 | Список литературных источников по тематике, тестовые задания | Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста |
| Зачет                                                                                                                           | УК-7<br>УК- 6 | Решение всех тестовых заданий по темам                       | Решение всех тестовых заданий по темам                                           |

## 2. 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<br>оценочного средства | Сроки<br>выполнения              | Шкала<br>оценивания | Критерии<br>оценивания |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------|------------------------|
| <b>Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме «Зачет»</b> |                                     |                                  |                     |                        |
|                                                              | Тестовые задания                    | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов    | Зачет/Незачет          |
| ИТОГО:                                                       |                                     | -                                | ___ баллов          | -                      |
|                                                              | Наименование<br>оценочного средства | Сроки<br>выполнения              | Шкала<br>оценивания | Критерии<br>оценивания |
| <b>Промежуточная аттестация в 2 семестре в форме «Зачет»</b> |                                     |                                  |                     |                        |
|                                                              | Тестовые задания                    | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов    | Зачет/Незачет          |
| ИТОГО:                                                       |                                     | -                                | ___ баллов          | -                      |
|                                                              | Наименование<br>оценочного средства | Сроки<br>выполнения              | Шкала<br>оценивания | Критерии<br>оценивания |
| <b>Промежуточная аттестация в 3 семестре в форме «Зачет»</b> |                                     |                                  |                     |                        |
|                                                              | Тестовые задания                    | В течение обучения по дисциплине | от 0 до 5 баллов    | Зачет/Незачет          |

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

**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 промежуточной аттестации

Для очной формы обучения

Задания для текущего контроля и сдачи зачета с оценкой по дисциплине

| <b>ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО</b><br><i>(тестирование)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <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<br>УК- 6                     |
| <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<br>УК- 6                     |
| <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<br>УК- 6                     |
| <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<br>УК- 6                     |
| <b>5. «Королевой спорта» называют:</b><br>а) художественную гимнастику;<br>б) синхронное плавание;<br>в) спортивную гимнастику;<br>г) легкую атлетику                                                                                                                                                                                | УК-7<br>УК- 6                     |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <p><b>18. Первый талисман Олимпийских играх появился в Мехико. Под каким талисманом и какие по счёту игры проходили в Москве?</b></p> <p>а) XIX – ягуар<br/> б) XXII – медвежонок<br/> в) XXIV – тигренок<br/> г) XXIII – орленок</p>                                                 | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>19. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</b></p> <p>а) 1948 г. в Лондоне<br/> б) 1912 г. в Стокгольме<br/> в) 1920 г. в Бельгии<br/> г) 1904 г. в Канаде</p>                                                     | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:</b></p> <p>а) у горы Олимп<br/> б) в Афинах<br/> в) в Марафоне<br/> г) в Олимпии</p>                                                                                                                                          | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>21. Где был создан Международный Олимпийский комитет?</b></p> <p>а) Олимпия<br/> б) Париж<br/> в) Люцерн<br/> г) Лондон</p>                                                                                                                                                     | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.?</b></p> <p>а) пятиборье<br/> б) единоборство<br/> в) лёгкая атлетика<br/> г) спортивные игры</p>                                                                                        | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?</b></p> <p>а) Спарта<br/> б) гора Олимп<br/> в) Олимпия;<br/> г) Афины</p>                                                                                                                                          | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |
| <p><b>24. Термин «Олимпиада» означает:</b></p> <p>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</p> | <p>УК-7<br/> УК- 6</p> |

|                                                                                                                |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>25. Родина гимнастики:</b><br>а) Индия, Китай;<br>б) Греция, Индия;<br>в) Корея, Китай;<br>г) Индия, Япония | УК-7<br>УК- 6 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

| ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО<br>(тестирование)                                                                                                                                                                 | Контролируемая компетенция |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <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<br>УК- 6              |
| <b>2. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastire, gymnast, обозначающего:</b><br>а) усиливаю<br>б) обнаженный<br>в) пластичный<br>г) упражняю                                                  | УК-7<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |

|                                                                                                                                                                                       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <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<br>УК- 6 |
| <b>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</b><br>а) мах<br>б) поворот<br>в) переворот<br>г) наклон                                                               | УК-7<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <b>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</b><br>а) соскок<br>б) спад<br>в) мах<br>г) спуск                                                                                        | УК-7<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <b>13. Разновидность стойки лыжника при спуске:</b><br>а) согнув ноги<br>б) низкая<br>в) умеренная<br>г) заниженная                                                                   | УК-7<br>УК- 6 |
| <b>14. Страна, в которой зародился лыжный спорт:</b><br>а) Норвегия<br>б) Франция<br>в) Италия<br>г) Россия                                                                           | УК-7<br>УК- 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:</b><br>а) термокостюм<br>б) шарфик<br>в) головной убор<br>г) перчатки                                                                  | УК-7<br>УК- 6 |
| <b>16. Скелетон является разновидностью...</b><br>а) санного спорта<br>б) конькобежного спорта<br>в) горнолыжного спорта<br>г) многоборий                                                                                        | УК-7<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <b>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</b><br>а) бесшажный<br>б) одношажный<br>в) двухшажный<br>г) попеременный                                                                                            | УК-7<br>УК- 6 |

|                                                                                                                                                                                                                  |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |

| ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО<br>(тестирование)                                                                                                                                                                                              | Контролируемая компетенция |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Вариант 3</b>                                                                                                                                                                                                                  |                            |
| <b>1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА?</b><br>а) 7<br>б) 3<br>в) 6<br>г) 5                                                                                                           | УК-7<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |
| <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<br>УК- 6              |

|                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <b>15. Игра в волейбол начинается с:</b><br>а) передачи<br>б) подачи<br>в) броска<br>г) выигрыша первого очка                                                                                                                                                                         | УК-7<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |
| <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<br>УК- 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p><b>20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения?</b></p> <p>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</p> | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |
| <p><b>21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол?</b></p> <p>а) захватом мяча двумя руками<br/> б) захватом мяча одной рукой<br/> в) ударом кулака<br/> г) направлением рывка снизу-вверх</p>                                                                                             | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |
| <p><b>22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места?</b></p> <p>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</p>                                       | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |
| <p><b>23. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок» при игре в баскетбол?</b></p> <p>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</p>                      | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |
| <p><b>24. Слово «волейбол» означает:</b></p> <p>а) «летающий» мяч<br/> б) «игра с мячом через сетку»<br/> в) «игра в мяч»<br/> г) «спортивная игра»</p>                                                                                                                                                                | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |
| <p><b>25. Вес волейбольного мяча составляет:</b></p> <p>а) 260-280 граммов<br/> б) 290-300 граммов<br/> в) 320-330 граммов<br/> г) зависит от материала мяча</p>                                                                                                                                                       | <p>УК-7<br/>УК- 6</p> |