

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
Дата подписания: 2023.06.05.17  
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**

**«Прикладная физическая культура»**

**Факультет:** ГТФ

**Направление подготовки:** 08.03.01 Строительство

**Направленность (профиль):** «Промышленное и гражданское строительство»

**Уровень образования:** бакалавриат

**Кафедра «Физвоспитание»**  
наименование кафедры

**Разработчик ФОС:**

Старший преподаватель

(должность, степень, ученое звание)

Преображенский  
А.В.

(подпись)

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

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

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения и планируемые результаты обучения по дисциплине (Знать (З); Уметь (У); Владеть (В))
<b>УК-7.1: Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</b>	<p><b>Знать</b> здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Уметь</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> <p><b>Владеть</b> навыками оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания.	УК-7.1	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	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	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа	УК-7.1	Список литера-	Составление систематизиро-

жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		турных источников по тематике, тестовые задания	ванного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Зачет (очная, заочная форма обучения)	УК-7.1	Решение всех тестовых заданий по темам и КП	Решение всех тестовых заданий по темам

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

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

Таблица 3 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в форме «Зачет»</i>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
	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 (тестирование)</b>	<b>Контролируемая компетенция</b>
<i>Вариант 1</i>	

<p><b>1. Под быстротой как физическим качеством понимают:</b></p> <p>а) способность быстро бегать;</p> <p>б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;</p> <p>в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;</p> <p>г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>2. Что является мерилем выносливости?</b></p> <p>а) амплитуда движений;</p> <p>б) сила мышц;</p> <p>в) время;</p> <p>г) быстрота двигательной реакции</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...»</b></p> <p>а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;</p> <p>б) внешнее сопротивление; мышечного усилия;</p> <p>в) физические упражнения; внутреннего потенциала;</p> <p>г) физическую нагрузку; мышечного напряжения</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>4. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?</b></p> <p>а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;</p> <p>б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;</p> <p>в) скорость потребления кислорода во время работы;</p> <p>г) объём потребления кислорода</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>5. «Королевой спорта» называют:</b></p> <p>а) художественную гимнастику;</p> <p>б) синхронное плавание;</p> <p>в) спортивную гимнастику;</p> <p>г) легкую атлетику</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?</b></p> <p>а) челночный бег 3x10 метров;</p> <p>б) бег на 60 метров;</p> <p>в) прыжки в длину с разбега;</p> <p>г) прыжки через скакалку за 1 минуту</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?</b></p> <p>а) «На старт! Внимание! Марш!»;</p> <p>б) «На старт! Марш!»;</p> <p>в) «Внимание! Марш!»;</p> <p>г) «Приготовиться! Марш!»</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?</b></p> <p>а) скоростно-силовые способности;  б) лично-психические качества;  в) факторы функциональной экономичности;  г) аэробные возможности</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?</b></p> <p>а) 42 км 195 м  б) 32 км 195 м  в) 50 км 195 м  г) 45 км 195 м</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям:</b></p> <p><b>1. Закрепление      3. Разучивание</b>  <b>2. Ознакомление    4. Совершенствование</b></p> <p>а) 1, 2, 3, 4  б) 2, 3, 1, 4  в) 3, 2, 4, 1  г) 4, 3, 2, 1</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) витамин В  в) витамин С  г) витамин РР</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?</b></p> <p>а) 100 м  б) 200 м  в) 500 м  г) 1500 м</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>13. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:</b></p> <p>а) одному стадию;  б) двойной длине стадиона;  в) 400 м;  г) во время этих игр в беге не состязались</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?</b></p> <p>а) Феодосий I;  б) Нерон;  в) Феодосий II;  г) Юлиан</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>15. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:</b></p> <p>а) на основе принципа гуманизма;  б) на основе принципа выбывания;  в) по сумме занятых мест;  г) по количеству одержанных побед</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>16. Год создания Международного Олимпийского Комитета?</b></p> <p>а) 1898 г.  б) 1911 г.  в) 1923 г.  г) 1894 г.</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>17. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?</b></p> <p>а) А.Д. Бутовский  б) Н.Н. Романов  в) В.Г. Смирнов  г) С.П. Павлов</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<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  б) XXII – медвежонок  в) XXIV – тигренок  г) XXIII – орленок</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) 1912 г. в Стокгольме  в) 1920 г. в Бельгии  г) 1904 г. в Канаде</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:</b></p> <p>а) у горы Олимп  б) в Афинах  в) в Марафоне  г) в Олимпии</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>21. Где был создан Международный Олимпийский комитет?</b>  а) Олимпия  б) Париж  в) Люцерн  г) Лондон</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.?</b>  а) пятиборье  б) единоборство  в) лёгкая атлетика  г) спортивные игры</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр?</b>  а) Спарта  б) гора Олимп  в) Олимпия;  г) Афины</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>24. Термин «Олимпиада» означает:</b>  а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;  б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;  в) синоним Олимпийских игр;  г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>25. Родина гимнастики:</b>  а) Индия, Китай;  б) Греция, Индия;  в) Корея, Китай;  г) Индия, Япония</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><i><b>Вариант 2</b></i></p>	
<p><b>1. Способы торможения на лыжах:</b>  а) коньком;  б) плугом;  в) перешагиванием;  г) все вышеперечисленные варианты</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>2. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastire, gymnast, обозначающего:</b>  а) усиливаю  б) обнаженный  в) пластичный  г) упражняю</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:</b></p> <p>а) наскок  б) спрыгивание  в) соскок  г) завершение упражнения</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется:</b></p> <p>а) упор  б) вертикальное усилие  в) хват  г) вис</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>5. Положение, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:</b></p> <p>а) группировка  б) сед  в) поза  г) комбинация</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это:</b></p> <p>а) «колесо»  б) сальто  в) рондат  г) перекат</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это:</b></p> <p>а) переворот  б) перекат  в) кувырок  г) сальто</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</b></p> <p>а) мах  б) поворот  в) переворот  г) наклон</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:</b></p> <p>а) выход  б) спад  в) подтягивание  г) подъём</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>



<p><b>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</b></p> <p>а) соскок б) спад в) мах г) спуск</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:</b></p> <p>а) общая физическая подготовка б) разминка в) зарядка г) тренировка</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения:</b></p> <p>а) упор б) захват в) хват г) прихват</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>13. Разновидность стойки лыжника при спуске:</b></p> <p>а) согнув ноги б) низкая в) умеренная г) заниженная</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>14. Страна, в которой зародился лыжный спорт:</b></p> <p>а) Норвегия б) Франция в) Италия г) Россия</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:</b></p> <p>а) термокостюм б) шарфик в) головной убор г) перчатки</p>	<b>УК-7.1</b>

<p><b>16. Скелетон является разновидностью...</b></p> <p>а) санного спорта  б) конькобежного спорта  в) горнолыжного спорта  г) многоборий</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:</b></p> <p>а) Раиса Сметанина  б) Светлана Слепцова  в) Екатерина Юрлова  г) Ольга Зайцева</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?</b></p> <p>а) упором  б) переступанием  в) плугом  г) на параллельных лыжах</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам?</b></p> <p>а) торможение палками сбоку;  б) глубокий присед  в) умышленное падение на бок  г) выставление палок кольцами вперёд</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо:</b></p> <p>а) сойти с лыжни одной лыжей  б) сойти с лыжни обеими лыжами  в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной  г) продолжать движение по лыжне</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>21. К попеременным ходам относится:</b></p> <p>а) бесшажный ход  б) одношажный ход  в) двухшажный ход  г) всё вышеперечисленное</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</b></p> <p>а) бесшажный  б) одношажный  в) двухшажный  г) попеременный</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?</b></p> <p>а) попеременный двухшажный  б) попеременный четырехшажный  в) одновременный двухшажный  г) одновременный бесшажный</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>24. Вес баскетбольного мяча должен быть:</b></p> <p>а) не менее 537 г, не более 630 г  б) не менее 550 г, не более 645 г  в) не менее 573 г, не более 670 г  г) не менее 567 г, не более 650 г</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>25. Игровое время в баскетболе составляет:</b></p> <p>а) 4 периода по 10 минут  б) 3 периода по 10 минут  в) 4 периода по 8 минут  г) 3 периода по 10 минут</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><i><b>Вариант 3</b></i></p>	
<p><b>1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА?</b></p> <p>а) 7  б) 3  в) 6  г) 5</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</b></p> <p>а) 1948 г., Лондон  б) 1912 г., Стокгольм  в) 1920 г., Брюссель  г) 1904 г., Оттава</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>3. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?</b></p> <p>а) не менее 7  б) не менее 6  в) не менее 8  г) не менее 5</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>4. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?</b></p> <p>а) угловой удар  б) свободный удар  в) штрафной удар  г) одиннадцатиметровый удар</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>5. Автором создания игры в волейбол считается:</b></p> <p>а) Елмери Бери  б) Вильям Морган  в) Ясутака Мацудайра  г) Анатолий Эйнгорн</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>6. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?</b></p> <p>а) 8 секунд  б) 3 секунд  в) 10 секунд  г) 7 секунд</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:</b></p> <p>а) атакующий удар  б) блокирование  в) заслон  г) задержка</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>8. Какова высота волейбольной сетки для мужчин?</b></p> <p>а) 2м 43см  б) 2м 45см  в) 2м 47см  г) 2м 50см</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>9. Создателем игры в баскетбол считается:</b></p> <p>а) Х. Нильсон  б) Л. Ордин  в) Д. Нейсмит  г) Ф. Шиллер</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?</b></p> <p>а) 5 человек  б) 10 человек  в) 12 человек  г) 24 человека</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>11. В каком году появился баскетбол как игра?</b></p> <p>а) 1819 г.  б) 1915 г.  в) 1891 г.  г) 1925 г.</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>12. Джоггинг – это:</b></p> <p>а) бег трусцой  б) вид «боевой» аэробики  в) союз молодёжи спортивного клуба  г) разновидность нетрадиционных видов единоборств</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...</b></p> <p>а) отталкивая соперника рукой  б) поворачиваясь к сопернику спиной  в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника  г) ведением мяча от соперника</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны?</b></p> <p>а) чередование ведения мяча правой и левой рукой  б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой  в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой  г) все выше перечисленные</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>15. Игра в волейбол начинается с:</b></p> <p>а) передачи  б) подачи  в) броска  г) выигрыша первого очка</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>16. Размер волейбольной площадки составляет:</b></p> <p>а) 6х9 м  б) 9х18 м  в) 9х12 м  г) 8х16 м</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой?</b></p> <p>а) ступни расставлены на ширину плеч  б) одна нога выставлена вперед  в) ноги выпрямлены в коленях  г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ...</b></p> <p>а) находится позади вас  б) находится далеко от вас  в) не смотрит на вас  г) «оторвался» от соперника</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?</b></p> <p>а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук  б) ловля на прямые руки  в) ловля мяча на уровне груди  г) сближение кистей рук и расстановка пальцев</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения?</b></p> <p>а) остановка выполнена на согнутые ноги  б) перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу  в) остановка выполнена на прямые ноги  г) стопы поставлены на одну фронтальную линию</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол?</b></p> <p>а) захватом мяча двумя руками  б) захватом мяча одной рукой  в) ударом кулака  г) направлением рывка снизу-вверх</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) вынос рук с мячом по средней линии лица  в) вынос руки с мячом сбоку от лица  г) заключительное движение кистью</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) ловля мяча в опорном положении  в) выпрыгивание вверх при броске мяча  г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

<p><b>24. Слово «волейбол» означает:</b></p> <p>а) «летающий» мяч  б) «игра с мячом через сетку»  в) «игра в мяч»  г) «спортивная игра»</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>25. Вес волейбольного мяча составляет:</b></p> <p>а) 260-280 граммов  б) 290-300 граммов  в) 320-330 граммов  г) зависит от материала мяча</p>	<b>УК-7.1</b>
<i><b>Вариант 4</b></i>	
<p><b>1. Сколько касаний мяча разрешается волейбольной команде на своей половине площадки?</b></p> <p>а) три и более  б) два  в) один  г) три</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>2. Высота мужской волейбольной сетки?</b></p> <p>а) 2,32 см  б) 2,24 см  в) 2,43 см  г) 2,44 см</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>3. Высота женской волейбольной сетки?</b></p> <p>а) 2,32 см  б) 2,24 см  в) 2,43 см  г) 2,44 см</p>	<b>УК-7.1</b>
<p><b>4. Сколько замен может произвести волейбольная команда в течение каждой партии?</b></p> <p>а) 6  б) 5  в) 2  г) 1</p>	<b>УК-7.1</b>

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



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

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

<p><b>1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?</b></p> <p>а) 1988 г.  б) 1989 г.  в) 1990 г.  г) 1991 г.</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) 18 лет  в) 14 лет  г) 12 лет</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) электронного дневника  в) электронных форм учебной документации  г) все ответы верны</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) нет, не разрешается  в) разрешается в особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций  г) разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью</p>	<p><b>УК-7.1</b></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  б) нет, не имеют права  в) имеют право в особых случаях при наличии уважительных причин  г) имеют право по согласованию с администрацией учреждения</p>	<p><b>УК-7.1</b></p>

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

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

<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><b>УК-7.1</b></p>
<p><b>20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?</b></p> <p>а) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями</p> <p>б) росто-весовыми показателями</p> <p>в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья</p> <p>г) физической подготовленностью</p>	<p><b>УК-7.1</b></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><b>УК-7.1</b></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><b>УК-7.1</b></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><b>УК-7.1</b></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><b>УК-7.1</b></p>

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

**Разработчик**

**В.А.Дубровин, зав.каф. ФВ**



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