

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Костылева Татьяна Александровна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 27.01.2026 11:03:26

Уникальный программный ключ:

9eb8208ad98201234f464200700cb8ba94333b66

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность**

**Ханты-Мансийск, 2025 г.**

1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины:

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

2. Технологическая карта дисциплины

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Обязательный уровень (текущий контроль успеваемости):		
	3 семестр	
	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	35
	<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	35
	Итоговое тестирование	30
	Всего	100
	4 семестр	
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	35
	<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	35

	Итоговое тестирование	30
	<b>Всего</b>	100
	5 семестр	
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	25
	<b>Раздел 6. Бадминтон</b>	252
	<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>	20
	Итоговое тестирование	30
	<b>Всего</b>	100
	6 семестр	
	<b>Раздел 8. Плавание</b>	
	<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>	35
	<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	35
	<b>Итоговое тестирование</b>	30
	<b>Всего</b>	100
Дополнительный уровень		
		15

Шкала перевода баллов в оценки:

- для зачета: «Зачтено» - от 50 до 100 баллов.

### 3. Оценочные средства для текущего контроля

Текущий контроль в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	375 195	285 160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) весом 500 г (м)	27 -	- 13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
10.	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

#### 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

##### Вариант 1

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p><b>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</b></p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>4) образовательный урок в школе или колледже.</p>
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО</i></p>

	<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p><b>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</b></p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) 1) рекреативной гимнастикой;</p> <p><b>2) производственной гимнастикой;</b></p> <p>3) 3) лечебной гимнастикой;</p> <p>4) 4) гигиенической гимнастикой;</p> <p>5) 5) оздоровительной гимнастикой</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p><b>1) чередование нагрузки и отдыха;</b></p> <p>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p><b>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</b></p> <p>4) несоблюдение техники безопасности</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p><b>1) высокая калорийность продуктов;</b></p> <p><b>2) большое количество рафинированных продуктов;</b></p> <p>3) соблюдение режима питания;</p> <p><b>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</b></p> <p><b>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</b></p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p><b>3) наличие вредных привычек</b></p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p><b>6) гиподинамия</b></p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p><b>1) заболевания пищеварительной системы;</b></p> <p><b>2) сердечно-сосудистые заболевания;</b></p>

	<p>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</p> <p><b>4) заболевания органов дыхания</b></p> <p><b>5) физическая и психическая зависимость</b></p>				
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <p><b>1) спортивные игры, единоборства;</b></p> <p>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);</p> <p><b>3) упражнения высокой интенсивности;</b></p> <p>4) все вышеперечисленное</p>				
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p><b>1) повышаются адаптационные возможности организма;</b></p> <p>2) наступает физическое переутомление;</p> <p>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p><b>4) улучшается функция внешнего дыхания.</b></p>				
12	<p>Дополните</p> <p><i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i></p> <p><b>Профессионально-прикладная</b></p>				
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей;</p> <p><b>2) пульсометрии;</b></p> <p>3) динамометрии;</p> <p>4) спирометрии.</p>				
14	<p>Дополните</p> <p><i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i></p> <p><b>дневником самоконтроля</b></p>				
15	<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">А. Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td style="width: 50%;">1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры</td> </tr> <tr> <td>Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются</td> <td>2. Стретчинг</td> </tr> </table>	А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры				
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг				

<p>В. Для развития координационных способностей</p> <p>Г. Для развития гибкости рекомендуются</p> <p style="margin-left: 40px;"><b>A-3, Б-4 В-1, Г-2</b></p>	<p>3. Упражнения с отягощением: (гантелей, набивными мячами и т.п.), на тренажерах</p> <p>4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</b></p>	
<p>А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм</p>	<p>1. Йога</p>
<p>Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей</p>	<p>2. Пилатес</p>
<p>В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов</p>	<p>3.Стретчинг</p>
<p>Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование</p>	<p>4. Атлетическая гимнастика</p>
<p>Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц</p> <p style="margin-left: 40px;"><b>А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3</b></p>	<p>5. Табата</p>

## Вариант 2

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и</b></p>

	<p><b>развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</b></p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; <b>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</b> 4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i> <b>валеологией</b></p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) <b>гиподинамия;</b> 2) рациональное питание; 3) <b>стрессы;</b> <b>4) проживание в крупных мегаполисах;</b> 5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи; 2) <b>отказ от употребления алкоголя;</b> 3) табакокурение; <b>4)умеренные физические нагрузки;</b> 5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) <b>естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</b></p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма; 2) <b>вызывать ожирение;</b> 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; <b>4) вызывать интоксикацию организма.</b></p>

8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) культуры питания;</b></li> <li><b>2) культуры движения;</b></li> <li><b>3) культуры безопасного поведения;</b></li> <li><b>4) культуры эмоций;</b></li> <li><b>5) культуры труда и отдыха.</b></li> <li>6) культуры опасного поведения</li> <li>7) все вышеперечисленное.</li> </ol>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</li> <li><b>2) ВИЧ/СПИД;</b></li> <li><b>3) физическая и психологическая зависимость;</b></li> <li><b>4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.</b></li> </ol>
10	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это</i></p> <hr/> <p><b>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</b></p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</b></li> <li>2) снижение уровня развития физических качеств;</li> <li><b>3) повышение умственной работоспособности;</b></li> <li><b>4) улучшение состояние дыхательной системы;</b></li> <li>5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</li> </ol>
12	<p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной <span style="display: inline-block; width: 150px;"> </span> деятельности.</i></p> <p><b>Профессиональной (или трудовой)</b></p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) антропометрические показатели;</li> <li>2) пульсометрия;</li> <li>3) динамометрия;</li> <li><b>4) проба Штанге</b></li> </ol>
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

	<p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p><b>1) покраснение кожных покровов;</b>  <b>2) повышение частоты сердечных сокращений;</b>  <b>3) повышение частоты дыхания;</b>  <b>4) «синюшность» носогубного треугольника</b>  <b>5) нарушение координации движений</b></p>
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
<b>А- 4, Б-3, В-2, Г- 1</b>	
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	1. Воркаут
<b>А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1</b>	

**Вариант 3**

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</li> <li><b>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</b></li> <li>3) развивающие, оздоровительные, профилактические</li> </ol>
2	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) челночный и обычный бег;</li> <li><b>2) дартц;</b></li> <li>3) самооборона без оружия;</li> <li>4) прыжки в длину с места и с разбега;</li> <li>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</li> <li><b>6) стрельба из лука</b></li> </ol>
3	<p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это _____</i></p> <p><b>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</b></p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</li> <li><b>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</b></li> <li>3) восстановления после полученных травм на производстве.</li> <li><b>4) повышения работоспособности</b></li> </ol>
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</li> <li>2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</li> <li><b>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</b></li> <li>4) систематически занимается физической культурой;</li> <li><b>5) имеет компьютерную зависимость</b></li> </ol>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p>

	<p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p><b>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</b></p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p><b>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</b></p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <p><b>1) для коррекции физической нагрузки;</b></p> <p>2) для профилактики вредных привычек;</p> <p><b>3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</b></p> <p>4) все вышеперечисленное</p>
8	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p><b>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</b></p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <p><b>1) восполнять энергетические затраты организма;</b></p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p><b>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</b></p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <p><b>1) риск возникновения инфарктов миокарда;</b></p> <p>2) оздоровительное воздействие на организм</p> <p><b>3) разрушение клеток мозга;</b></p> <p><b>4) физическая и психологическая зависимость</b></p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <p>1) утренняя гимнастика;</p> <p><b>2) физкультурные паузы;</b></p> <p>3) оздоровительный бег;</p> <p><b>4) физкультурные минутки</b></p>
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p>

	<p>1) личные предпочтения;</p> <p><b>2) состояние здоровья;</b></p> <p>3) состояние функциональных систем;</p> <p>4) климато-географические условия для занятий;</p> <p>5) все вышеперечисленное.</p>
13	<p>Дополните</p> <p>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения</p> <p><b>специальные</b></p>
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <p>1) спирометрия</p> <p>2) пульсометрия</p> <p><b>3) динамометрия;</b></p> <p>4) проба Штанге</p> <p>5) измерение окружности грудной клетки</p>
15. Определите соответствие (физические способности)	
A. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
B. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
V. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
G. Гибкость зависит от  <b>A-3, Б-4</b> <b>В-1, Г-2</b>	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
A. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
B. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2. Суставная гимнастика
V. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика

<p>Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения</p> <p>Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки</p> <p><b>А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4</b></p>	<p>4. Кроссфит</p> <p>5. Аквааэробика</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

### **Тема 2.7 (1). Основная гимнастика**

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю**
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. упражнения**
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. строевым приемам**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям
- Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- А. строевым передвижениям**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

- А. строевым передвижениям**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

- А. упражнения без предметов
- Б. упражнения на снарядах
- В. без предметов и с предметами**
- Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

- А. строевые упражнения**

**Б. ОРУ**

**В. прыжки**

**Г. прикладные упражнения**

8. Перестроение уступом относится к:

- А. строевым перестроениям**
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

- А. строевым передвижениям**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

- А. упражнения с лентой
- Б. упражнения на перекладине
- В. прыжки и упражнения в балансировании**
- Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
- Б. строгая регламентация действий**
- В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
- Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам**
- Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

- А. строевые перестроения**
- Б. строевые передвижения;**
- В. строевые приемы**
- Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

- А. упражнения по разделениям
- Б. поточные комбинации**
- В. прыжки
- Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

- А. поддержание работоспособности
- Б. воспитание нравственных качеств
- В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
- Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

- А. строевым перестроениям**

Б. строевым передвижениям

**В. строевым приемам**

Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйсь!»

**Г. все**

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

**Б. строевым передвижениям**

В. строевым приемам

Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

**Б. упражнения на перекладине**

В. перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

**А. упражнения для различных частей тела**

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

**Б. по анатомическому признаку**

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

**Б. по показу**

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

**А. краткость**

**Б. доступность**

**В. точность**

Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

**Г. «Стой!»**

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
  - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
  - В. боком к занимающимся
  - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу**
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно**
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
  - Б. по 5 счетов
  - В. по 12 счетов
  - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости**
  - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу**
  - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом**
  - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

**А. по признаку использования упражнений**

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

**Г. по разделениям**

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

А. доступный

**Б. проходной**

В. точный

Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

А. «Правой – ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

В. «Смирно!»

**Г. исходное положение.**

### **Тема 2.8 (1) Футбол.**

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

**В. 11**

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

**Б. 7м 32см**

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

**В. 11 м**

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

**Б. предупреждение**

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- A. серединой подъема
  - Б. внутренней частью подъема
  - В. внешней частью подъема
  - Г. внутренней стороной стопы**
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. форвард**
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
  - Б. голкипер**
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление**
8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
- А. передача мяча**
  - Б. перехват
  - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
  - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
  - Г. удар головой
  - Д. выход мяча за пределы поля**
  - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

## Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
  - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
  - Б. 5**

В. 6

Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. x 18м.

**Б. 14м. x 26м.**

В. 12м. x 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. **305 см.**

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

**Б. 24 сек.**

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

**Б. 2 шага**

В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

**Б. 8 сек.**

В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

**Б. 4 тайма по 10 минут**

В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

**Б. 1 очко**

В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

Б. 3

**В. 4**

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

**Б. 5 сек.**

В. 10 сек.

**Тема 2.8 (2) Волейбол.**

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
  - Б. 7 зон
  - В. 6 зон**
  - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы**
  - Б. желательны
  - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
  - Б. подача, пас, прием, блок
  - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
  - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
  - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
  - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
  - Б. только с вращением мяча
  - В. с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
  - Б. выполняется с 2-3 шагов**
  - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
  - Б. защитных действий в поле
  - В. вынужденного паса
  - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
  - Д. все ответы верны**
8. Выберите **2 верных** ответа. При **вернем** приеме подачи ошибкой НЕ является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
  - Б. присутствие работы ногами**
  - В. пас ото лба, а не от груди**
  - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме **НЕ** участвует:
- А. первый темп**
  - Б. либера
  - В. диагональный
  - Г. игроки второго темпа

### **Тема 2.8 (4) Бадминтон.**

До скольких очков играют в бадминтон?

**A. 21**

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

**В. 3**

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

**A. 5,18 м x 13,4 м**

Б. 6,18 м x 13,4 м

В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

**В. Оба ответа верны**

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

**Б. 155 см**

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

**А. Волан**

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

**Б. Снизу-вверх**

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

**А. С правого**

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

**Б. Нет**

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

**А. Выносливость**

Б. Гибкость

В. Оба качества

### **Тема 2.8(6) Хоккей.**

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

- А. тайм
- Б. гейм
- В. период**
- Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

- А. два
- Б. один
- В. три**
- Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

- А. пять
- Б. одиннадцать
- В. десять
- Г. шесть**

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

- А. выстрелы
- Б. штрафной удар
- В. шайбы
- Г. буллиты.**

5. Сколько длиться хоккейный матч?

- А. 20 минут
- Б. 60 минут**
- В. 45 минут
- Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее:

- А. пенальти
- Б. буллит**
- В. одиннадцатиметровый удар
- Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

- А. с вбросывания
- Б. с подачи**
- В. с буллита
- Г. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

- А. с вбросывания**
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?

- А. синим
- Б. красным**
- В. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5**
- Г. 6

### **Тема 2.9 (Легкая атлетика)**

1.Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»**
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл**
- Г. марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один**
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попытокдается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три**
- Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег**
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции**
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
- В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

**А. разбег, отталкивание, полет, приземление**

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

**Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, аprobация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом

преподавателю

**Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

**Б. в 776 г. до н.э.;**

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

**В. преждевременный старт**

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

**Б. один**

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

**А. способы финиширования в спринте**

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

**А. передающий**

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

**Г. отталкивающийся**

## Тема 2.10 Плавание.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

**Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается**

В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

А. потому что морская вода теплее речной

Б. потому что морская вода менее плотная

**В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей**

Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

А. на 3

Б. на 2

**В. на 1,5**

Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

**А. при движении ноги вниз**

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

А. при движении ноги вниз

**Б. при движении ноги вверх**

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

- А.если плотность тела больше плотности воды, оно тонет**  
Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет  
В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает  
Г. плотность не влияет на плавучесть  
7. Что означает статическое плавание?

**А.отсутствие движения**

- Б. двигательные действия руками и ногами  
В. напряжение тела во время движений  
Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков  
8.Что означает динамическое плавание?

**А.плавание с помощью разнообразных двигательных действий**

- Б. неподвижное плавание  
В. плавание в команде «Динамо»  
Г. фигуры в плавании  
9.К какой группе видов спорта относится плавание?

**А.циклические**

- Б. ациклические  
В. смешанные  
Г. повторно-интервальные

10.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

- А.красота движений  
Б. соответствие современному эталону (образцу)

**В.эффективность решения двигательной задачи**

- Г. правильность исполнения  
11.Что такое темп?

А.количество движений на дистанции

**Б.количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени**

- В. количество вдохов-выдохов  
Г. длительность двигательного цикла

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

**А.дыхательная и сердечно-сосудистая**

- Б. мышечная и нервная  
В. выделительная и мышечная  
Г. дыхательная и мышечная

13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

- А.в любом, без всяких ограничений

**Б.в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям**

- В. в дошкольном и младшем школьном возрасте  
Г. в школьном возрасте

14. Что означает принцип прикладной направленности?

- А.прикладывать теоретические знания на практике

**Б.практическое использование умений и навыков в жизни**

- В. заниматься спортом  
Г. теоретические исследования