ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

Фонд оценочных средств по дисциплине: «Волейбол»

Уровень высшего образования БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль) подготовки

Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения очная

Брянск 2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики по дисциплине «Волейбол».

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Е.А. Антошкина

исполнитель: ст.преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Л.А. Валуева

Оглавление

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования	
в процессе освоения дисциплины «Волейбол»	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы,	
необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине	
(оценочные средства). описание показателей и критериев оценивания	
компетенций, описание шкал оценивания.	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры	
оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,	
характеризующих этапы формирования компетенций	30
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	35

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Волейбол»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики по дисциплине «Волейбол», утвержденный приказом Минобрнауки России от № 77 от 05.02.2018 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020г., 8 февраля 2021г.)

Код			Формы
компетенц	Результаты освоения ООП	Индикаторы достижения	образовательной
ии	(содержание компетенций)	компетенций	деятельности,
			способствующие
			формированию и
			развитию
			компетенции
УК-7	Способен поддерживать	УК-7.1. Рассматривает нормы	Контактная работа:
	должный уровень	здорового образа жизни как	Практические
	физической	основу для полноценной	занятия.
	подготовленности для	социальной и	Самостоятельная
	обеспечения полноценной	профессиональной	работа
	социальной и	деятельности.	
	профессиональной	УК-7.2. Выбирает и	
	деятельности	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Вопросы для опроса:

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

- 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
 - 2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- 3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
- 4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий самостоятельное измерение:
 - артериального давления,
 - частоты сердечных сокращений,
 - функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
 - 5. Самоконтроль уровня развития физических качеств:
 - выносливости,

- силы,
- быстроты,
- гибкости,
- ловкости.

Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

- 1. Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
- 2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
- 4. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
- 5. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).

(*по выбору студента).

Блок тем: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

- 1. Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.
- 2. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.
- 3. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.
 - 4. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.

Примерные темы для презентации

- 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
 - 2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- 3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
 - 4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
- 5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
 - 6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
- 7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
- 8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
- 9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:

- 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
- 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
- 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
- Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).

(*по выбору студента).

Зачет по нормативам физической культуры

- 1. Бег на короткой дистанции.
- 2. Бег на средней дистанции.
- 3. Бег на длинной дистанции (кроссовый бег).
- 4. Эстафетный бег.
- 5. Челночный бег.
- 6. Прыжки в длину с места.
- 7. Прыжки в длину с разбега.
- 8. Метание мяча (гранаты) на дальность.
- 9. Метание мяча (гранаты) в цель.
- 10. Техника игры в волейбол.
- 11. Техника игры в волейбол.
- 12. Техника игры в футбол.
- 13. Строевые приемы (построение, передвижение).
- 14. Упражнение на гимнастических снарядах.
- 15. Акробатические упражнения.
- 16. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
- 17. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Тест по дисциплине «Волейбол»

Инструкция: из предложенных вариантов выберите один или несколько правильных ответов.

Тема	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень
дисциплины			освоения
Тактика игры в	1. Какие размеры	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбол	волейбольной площадки	нормы здорового образа	1-3 минуты
	указаны правильно?	жизни как основу для	
	1) 10 x 15	полноценной социальной и	
	2) 18 x 9	профессиональной	
	3) 12 x 24	деятельности;	
	4) 40 x 20	УК-7.2 – Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	

	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	1 1	
2 V	деятельности.	Базовый
2. Укажите высоту	УК-7.1 – Рассматривает	
волейбольной сетки для	нормы здорового образа	1-3 минуты
женщины?	жизни как основу для	
1) 2 м 20 см	полноценной социальной и	
2) 2 м 10 см	профессиональной	
3) 2 м 24	деятельности;	
4) 2 м 43 см	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
3. Каким должен быть	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
вес волейбольного мяча	нормы здорового образа	1-3 минуты
перед началом игры?	жизни как основу для	
$1)350 \pm 20 \mathrm{r}$	полноценной социальной и	
$2) 290 \pm 10 \Gamma$	профессиональной	
$3) 600 \pm 40 \Gamma$	деятельности;	
$4) 270 \pm 10 \Gamma$	УК-7.2 – Выбирает и	
,, _, ; ; ; ;	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
4. Сколько игроков из	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
одной команды	нормы здорового образа	1-3 минуты
	жизни как основу для	1-3 минуты
участвуют в игре на площадке?	полноценной социальной и	
1) 6	профессиональной	
1 /		
2) 8	деятельности;	
3) 4	УК-7.2 – Выбирает и	
4) 12	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
6 H	деятельности.	Б "
5. До какого счета	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
ведется игра в одной	нормы здорового образа	1-3 минуты
партии?	жизни как основу для	
1) до счета 25 очков	полноценной социальной и	
2) до счета 15 очков	профессиональной	
3) до счета 17 очков	деятельности;	
4) неограниченный счет	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
		•

		unadaaayayay yay y	
		профессиональной и другой деятельности.	
6	б. Сколько партий в	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	одной игре должно быть	нормы здорового образа	1-3 минуты
	при соревнованиях	жизни как основу для	1 0
	кенщин?	полноценной социальной и	
1) 3 партии	профессиональной	
1 .	2) 4 партии	деятельности;	
	5) 5 партии	УК-7.2 – Выбирает и	
4) не ограничено	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	Б У
l l	'. С какого места на	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	лощадке производится подача?	нормы здорового образа	1-3 минуты
) со специального места	жизни как основу для полноценной социальной и	
1	а лицевой линией	профессиональной	
	2) с любого места за	деятельности;	
1 1	ицевой линией	УК-7.2 – Выбирает и	
	б) с любого места на	использует	
1 '	ілощадке	здоровьесберегающие приемы	
4) с центральной линии	физической культуры для	
Н	а площадке	укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	В. Сколько времени	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
I	отводится игроку для	нормы здорового образа	1-3 минуты
	проведения подачи после вистка судьи?	жизни как основу для полноценной социальной и	
) 3 сек.	профессиональной	
1 '	2) 6 cek.	деятельности;	
1	5) 10 сек.	УК-7.2 – Выбирает и	
1 .	.) 5 сек.	использует	
,		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	. Можно ли подавать	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	ияч ударом двух рук?	нормы здорового образа	1-3 минуты
1 '	О МОЖНО	жизни как основу для полноценной социальной и	
1 '	(2) нельзя (5) можно только в	полноценнои социальнои и профессиональной	
	рыжке	профессиональной деятельности;	
1 .) нельзя подавать в	УК-7.2 – Выбирает и	
1 '	рыжке	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	

		деятельности.	
	10. Сколько касаний	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	мяча может совершить	нормы здорового образа	1-3 минуты
	команда игроков при	жизни как основу для	
	розыгрыше одного очка в	полноценной социальной и	
	партии?	профессиональной	
	1) 3 касания	деятельности;	
	2) 4 касания	УК-7.2 – Выбирает и	
	3) 5 касания	использует	
	4) неограниченное	здоровьесберегающие приемы	
	количество касаний	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	11. Что такое	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	«блокирование»	нормы здорового образа	1-3 минуты
	1) остановка игрока	жизни как основу для	
	соперника с целью	полноценной социальной и	
	предупреждения	профессиональной	
	атакующих действий	деятельности;	
	2) удар по мячу под	УК-7.2 – Выбирает и	
	сеткой	использует	
	3) прикосновение игрока	здоровьесберегающие приемы	
	к сетке во время игры	физической культуры для	
	4) действие, которое	укрепления организма в целях	
	состоит в попытке	осуществления полноценной профессиональной и другой	
	остановить атаку противоположной	деятельности.	
	команды после того, как	деятельности.	
	ее игрок нанес удар по		
	мячу		
Тактика игры в	12. Можно ли касаться	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбол	мячом сетки во время	нормы здорового образа	1-3 минуты
	игры?	жизни как основу для	
	1) можно	полноценной социальной и	
	2) нельзя	профессиональной	
	3) нельзя, при	деятельности;	
	проведении подачи	УК-7.2 – Выбирает и	
	4) можно при	использует	
	проведении подачи	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
	12 Vonue van augus	деятельности.	Базовый
	13. Когда мяч считается вышедшим из игры?	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа	ьазовыи 1-3 минуты
	1) мяч касается антенны	жизни как основу для	т-э мипуты
	сетки	полноценной социальной и	
	2) мяч коснулся земли	профессиональной	
	или какого-либо	деятельности;	
	предмета	УК-7.2 – Выбирает и	
	3) мяч касается игрока	использует	
	команды соперника	здоровьесберегающие приемы	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	I I	l .
	4) мяч касается линии	физической культуры для	

осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 14. Сколько замен можно сделать в одной партии? 1) две 2) четыре полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть	профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
14. Сколько замен можно сделать в одной партии? 1) две 1-3 минуты 1-3 мину		сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть	деятельности. УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
14. Сколько замен можно сделать в одной партии? 1) две 2) четыре полноценной социальной и профессиональной и деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один 2) два 3) три деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует Базовый 1-3 минуты 1-		сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть 4) восемь Тук-7.2 — Выбирает и использует 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и деятельности; Тук-7.1 — Рассматривает ножет сделать команда за одну партию? 1) один 2) два 3) три 4) четыре Тук-7.1 — Рассматривает нормы здоровьеого образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и		сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть	нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
1) две 2) четыре 3) шесть 4) восемь Тук-7.2 — Выбирает и использует 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один 2) два 3) три 4) четыре Тук-7.2 — Выбирает и использует 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Ук-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности; Ук-7.2 — Выбирает и использует 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		1) две 2) четыре 3) шесть	жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	1-3 минуты
2) четыре 3) шесть 4) восемь Полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один 2) два за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре Полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 3) три деятельности; 3) три деятельности; 3) четыре Полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности; 3) три деятельности; 4) четыре Полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности; 3) три деятельности; 4) четыре		2) четыре3) шесть	полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
Профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		3) шесть	профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
4) восемь деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один 2) два 3) три 4) четыре Деятельности; УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессио		1 /	деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		4) восемь	УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной уК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			использует здоровьесберегающие приемы	
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			здоровьесберегающие приемы	
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной				
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			физической купьтуры ппа	1
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			1 7 7 7	
профессиональной и другой деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной				
деятельности. 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной				
15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			профессиональной и другой	
может сделать команда за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			деятельности.	
за одну партию? 1) один полноценной социальной и профессиональной деятельности; уК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		15. Сколько перерывов	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
1) один 2) два профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности; 4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		может сделать команда	нормы здорового образа	1-3 минуты
2) два 3) три деятельности; 4) четыре УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		за одну партию?		
3) три 4) четыре Деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	İ	1) один	полноценной социальной и	
4) четыре УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		2) два	профессиональной	
использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		3) три	деятельности;	
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной		4) четыре	УК-7.2 – Выбирает и	
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной			использует	
укрепления организма в целях осуществления полноценной			здоровьесберегающие приемы	
осуществления полноценной			физической культуры для	
			укрепления организма в целях	
			осуществления полноценной	
профессиональной и другой			профессиональной и другой	
деятельности.			деятельности.	
16. Что означает жест УК-7.1 – Рассматривает Базовый		16. Что означает жест	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
судьи: судья поднимает нормы здорового образа 1-3 минуты		судьи: судья поднимает	нормы здорового образа	1-3 минуты
вертикально два пальца? жизни как основу для		вертикально два пальца?	жизни как основу для	
1) засчитывается два полноценной социальной и		1) засчитывается два	полноценной социальной и	
очка профессиональной		очка	профессиональной	
2) предлагается игроку деятельности;		2) предлагается игроку		
сделать вторую подачу УК-7.2 – Выбирает и		сделать вторую подачу	УК-7.2 – Выбирает и	
3) номер игрока (2) использует		3) номер игрока (2)		
4) двойное касание мяча здоровьесберегающие приемы		4) двойное касание мяча	здоровьесберегающие приемы	
одним и тем же игроком физической культуры для		одним и тем же игроком	физической культуры для	
укрепления организма в целях			1 2 2	
осуществления полноценной			1 -	
профессиональной и другой			профессиональной и другой	
деятельности.			деятельности.	
17. Что означает жест УК-7.1 – Рассматривает Базовый		17. Что означает жест		Базовый
судьи: судья нормы здорового образа 1-3 минуты		судьи: судья		1-3 минуты
прикладывает к жизни как основу для		-	1	
вертикально поднятой полноценной социальной и		вертикально поднятой		
ладони другую ладонь профессиональной			профессиональной	
горизонтально? деятельности;		*	T	
1) перерыв УК-7.2 – Выбирает и		1 2 4 4	УК-7.2 – Выбирает и	
2) перенос рук под использует		1 2 2 2	1	
сеткой здоровьесберегающие приемы		сеткой		
3) неправильная замена физической культуры для		3) неправильная замена	физической культуры для	
4) замена укрепления организма в целях		4) замена	укрепления организма в целях	
осуществления полноценной		1	I .	1

	профессиональной и другой	
18. Что означает жест	деятельности. УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
судьи: судья складывает	нормы здорового образа	1-3 минуты
руки крест-накрест?	жизни как основу для	1-3 Mully IBI
1) замена игрока	полноценной социальной и	
2) конец партии	профессиональной	
3) конец игры	деятельности;	
4) продолжение игры	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
19. «Изобретатель»	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбола:	нормы здорового образа	1-3 минуты
1) Вильям Морган	жизни как основу для	
2) Джеймс Нейсмит	полноценной социальной и	
3) Дейл Карнеги 4) Милон Афинский	профессиональной деятельности;	
4) Милон Афинскии	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
20. Укажите лучшую	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
женскую волейбольную	нормы здорового образа	1-3 минуты
команду России:	жизни как основу для	
1) ЦСКА (Москва)	полноценной социальной и	
2) Уралочка	профессиональной	
(Екатеринбург)	деятельности;	
3) Стинол (Липецк)	УК-7.2 – Выбирает и	
4) Спартак (Саратов)	использует здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
21. Укажите размеры	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбольной сетки.	нормы здорового образа	1-3 минуты
1) 9,5 м х 1 м	жизни как основу для	-
2) 10 м х 1,5 м	полноценной социальной и	
3) 12 м х 0,95 м	профессиональной	
4) 15 м х 2 м	деятельности;	
	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной профессиональной и другой	
	профессиональной и другой	

	деятельности.	
22. Укажите высоту	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбольной сетки для	нормы здорового образа	1-3 минуты
мужчин.	жизни как основу для	, and the second
1) 2 м 20 см	полноценной социальной и	
2) 2 м 43 см	профессиональной	
3) 2 м 54 см	деятельности;	
4) 2 м 35 см	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
23. Каким должен быть	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
размер окружности	нормы здорового образа	1-3 минуты
волейбольного мяча.	жизни как основу для	
1) 65 ± 1 cm.	полноценной социальной и	
$(2) 82 \pm 2 \text{ cm}.$	профессиональной	
$3) 75 \pm 5$ cm.	деятельности;	
$4) 48 \pm 2 \text{ cm}.$	УК-7.2 – Выбирает и	
1, 10 2 5	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
24. Сколько человек в	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
одной команде могут	нормы здорового образа	1-3 минуты
быть заявлены на	жизни как основу для	1-5 Mully 1Bi
соревнование?	полноценной социальной и	
1) 6 чел.	профессиональной	
2) 10 чел.	деятельности;	
3) не ограничено	УК-7.2 – Выбирает и	
4) от 6 до 12 чел.	использует	
4) 01 0 до 12 чел.	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	1 -	
	укрепления организма в целях осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	профессиональной и другой деятельности.	
25. Сколько очков	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	1	
перевеса в счете должна	нормы здорового образа	1-3 минуты
иметь одна команда для	жизни как основу для полноценной социальной и	
того, чтобы одержать		
победу в партии?	профессиональной	
1) одно очко	деятельности;	
2) два очка	УК-7.2 – Выбирает и	
 три очка нотите очка 	использует	
4) четыре очка	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	

	26. Сколько партий в	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	игре должно быть при	нормы здорового образа	1-3 минуты
	соревнованиях девушек	жизни как основу для	
	(до 14 лет)?	полноценной социальной и	
	1) 3 партии	профессиональной	
	2) 4 партии	деятельности;	
	3) 5 партии	УК-7.2 – Выбирает и	
	4) не ограничено	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	27. Разрешается ли в игре	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	подача мяча с руки (без	нормы здорового образа	1-3 минуты
	подбрасывания мяча)?	жизни как основу для	
	1) да	полноценной социальной и	
	2) нет	профессиональной	
	3) разрешается при	деятельности;	
	переходе подачи	УК-7.2 – Выбирает и	
	4) запрещается только	использует	
	без свистка судьи	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
Техника игры в	28. Можно ли касаться	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбол.	мячом сетки во время	нормы здорового образа	1-3 минуты
	выполнения подачи?	жизни как основу для	
	1) можно	полноценной социальной и	
	2) нельзя	профессиональной	
	3) можно, после свистка	деятельности;	
	судьи	УК-7.2 – Выбирает и	
	4) нельзя, после свистка	использует	
	судьи	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	29. Сколько подач может	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	выполнять один игрок в	нормы здорового образа	1-3 минуты
	партии?	жизни как основу для	
	1) одну подачу	полноценной социальной и	
	2) две подачи	профессиональной	
	3) неограниченное	деятельности;	
	количество	УК-7.2 – Выбирает и	
	4) пока подающий игрок	использует	
	или его команда не	здоровьесберегающие приемы	
	совершили ошибку	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	

30. Можно ля играть во	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
время розыгрыша мяча в	нормы здорового образа	1-3 минуты
партии ногами или	жизни как основу для	
другими частями тела?	полноценной социальной и	
1) можно	профессиональной	
2) нельзя	деятельности;	
3) можно играть ногами	УК-7.2 – Выбирает и	
4) нельзя играть ногами в	использует	
обороне	здоровьесберегающие приемы	
ocepone .	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
31. Можно ли игроку	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
защищающейся команды	нормы здорового образа	1-3 минуты
касаться мяча после	жизни как основу для	
блокирования?	полноценной социальной и	
1) можно	профессиональной	
2) нельзя	деятельности;	
3) можно только время	УК-7.2 – Выбирает и	
атаки соперника	использует	
4) нельзя только во время	здоровьесберегающие приемы	
атаки соперника	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
32. Можно ли касаться	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
сетки во время игры?	нормы здорового образа	1-3 минуты
1) нельзя	жизни как основу для	
2) можно	полноценной социальной и	
3) можно, но только во	профессиональной	
время защитных	деятельности;	
действий	УК-7.2 – Выбирает и	
4) можно, но только во	использует	
время атакующих	здоровьесберегающие приемы	
действий	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
22 Morrison virginias	деятельности.	Базовый
33. Можно ли игрокам задней зоны посылать	УК-7.1 – Рассматривает	
мяч на сторону	нормы здорового образа жизни как основу для	1-3 минуты
противника?	полноценной социальной и	
1) можно	профессиональной	
2) нельзя	деятельности;	
3) можно, если мяч	УК-7.2 – Выбирает и	
находится ниже верхнего	использует	
края сетки	здоровьесберегающие приемы	
4) нельзя при приеме	физической культуры для	
подачи соперника	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
34. Сколько времени	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
- :	1	

	1		1.2
	дается команде при	нормы здорового образа	1-3 минуты
	замене игрока?	жизни как основу для	
	1) 20 сек.	полноценной социальной и	
	2) 30 сек.	профессиональной	
	3) 1 мин.	деятельности;	
	4) времени для замены не	УК-7.2 – Выбирает и	
	дается	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	35. Можно ли	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	использовать	нормы здорового образа	1-3 минуты
			1-5 минуты
	нереализованные	жизни как основу для полноценной социальной и	
	перерывы в партиях		
	последующих?	профессиональной	
	1) можно	деятельности;	
	2) нельзя	УК-7.2 – Выбирает и	
	3) можно, не более двух	использует	
	4) можно, при равном	здоровьесберегающие приемы	
	счете в игре	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	36. Что означает жест	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	судьи: судья поднимает	нормы здорового образа	1-3 минуты
	вертикально четыре	жизни как основу для	
	пальца?	полноценной социальной и	
	1) счет в партии 4:0	профессиональной	
	2) номер игрока (4)	деятельности;	
	3) четвертая замена в	УК-7.2 – Выбирает и	
	1 '	_	
	команде игроков	использует	
	4) четыре удара по мячу	здоровьесберегающие приемы	
	одной и той же команды	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	37. Что означает жест	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	судьи: судья делает	нормы здорового образа	1-3 минуты
	рукой круг и указывает	жизни как основу для	
	на игрока, допустившего	полноценной социальной и	
	ошибку?	профессиональной	
	1) неправильная	деятельности;	
	расстановка игрока во	УК-7.2 – Выбирает и	
	время подачи и подача	использует	
	вне очереди	здоровьесберегающие приемы	
	2) неправильная замена	физической культуры для	
	3) пробежка	укрепления организма в целях	
	4) неправильное	осуществления полноценной	
	блокирование	I -	
	олокирование	профессиональной и другой	
Taymura vees =	29 D represe 70 7 5 5 5	деятельности.	Fanory
Техника игры в волейбол.	38. В каком году был	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	изобретен волейбол?	нормы здорового образа	1-3 минуты

L.,		
1) 1861г.	жизни как основу для	
2) 324г. до н.э.	полноценной социальной и	
3) 1204Γ.	профессиональной	
4) 1895г.	деятельности;	
	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
39. В каком году	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
волейбол был включен в	нормы здорового образа	1-3 минуты
Олимпийские игры?	жизни как основу для	
1) 1896г.	полноценной социальной и	
2) 1900r.	профессиональной	
3) 1957r.	деятельности;	
(3) 19371. (4) 1924Γ.	УК-7.2 – Выбирает и	
¬, 1,72¬1.	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
40. В каком году	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
1		
проведен первый чемпионат нашей страны	нормы здорового образа	1-3 минуты
по волейболу?	жизни как основу для полноценной социальной и	
1) 1904г.	профессиональной	
2) 1925r.		
3) 1899r.	деятельности;	
(4) 1939Γ.	УК-7.2 – Выбирает и	
4) 19391.	использует здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	1 2 22	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
41 Hug 000mpp novven	Деятельности.	Высокий
41. Для составления	УК-7.1 – Рассматривает	
комплексов упражнений	нормы здорового образа	5-10 минут
для снижения веса тела	жизни как основу для полноценной социальной и	
рекомендуется:		
1) полностью	профессиональной	
проработать одну группу	деятельности;	
мышц и только за тем	УК-7.2 – Выбирает и	
переходить к	использует	
упражнениям на другую	здоровьесберегающие приемы	
группу мышц. 2) локально	физической культуры для укрепления организма в целях	
воздействовать на	осуществления полноценной	
отдельные группы	профессиональной и другой	
мышц, находящиеся	деятельности.	
ближе всего к местам	долгольности.	
жирового отложения.		
3) использовать		
) MCHOMESUBALE		

упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе 42. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: 1) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	Высокий 5-10 минут
2) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
43. Основными показателями физического развития человека являются: 1) антропометрические характеристики человека. 2) результаты прыжка в длину с места. 3) результаты в челночном беге. 4) уровень развития общей выносливости.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
44. Укажите, чем характеризуется утомление: 1) отказом от работы. 2) временным снижением работоспособности организма. 3) повышенной ЧСС.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	Базовый 1-3 минуты

45. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1) безопасность занимающихся. 2) лучшее выполнение упражнений. 3) рациональное использование инвентаря.	физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	Базовый 1-3 минуты
46. Укажите, что понимается под закаливанием: 1) купание в холодной воде и хождение босиком. 2) приспособление организма к воздействию вешней среды. 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	деятельности. УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
47. Назовите основные физические качества человека: 1) скорость, быстрота, сила, гибкость. 2) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. 3) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	уК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
48. Способность быстро усваивать сложнокоординационные , точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: 1) ловкость. 2) быстрота.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для	Базовый 1-3 минуты

3) натиск. укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
профессиональной и другой
деятельности. 49. Способность УК-7.1 – Рассматривает Базовый
человека выполнять нормы здорового образа 1-3 минуты
упражнения с большой жизни как основу для амплитудой это: полноценной социальной и
амплитудой это: полноценной социальной и профессиональной
2) растяжение. деятельности;
3) стройность. УК-7.2 – Выбирает и
ук-7.2 — Выопраст и использует
здоровьесберегающие приемы
физической культуры для
укрепления организма в целях
осуществления полноценной
профессиональной и другой
деятельности.
50. Привычно УК-7.1 – Рассматривает Базовый
правильное положение нормы здорового образа 1-3 минуты
тела в покое и в жизни как основу для
движении, это: полноценной социальной и
1) осанка. профессиональной
2) рост. деятельности;
3) движение. УК-7.2 – Выбирает и
использует
здоровьесберегающие приемы
физической культуры для
укрепления организма в целях
осуществления полноценной
профессиональной и другой
деятельности.
51. Система мероприятий УК-7.1 – Рассматривает Базовый
позволяющая нормы здорового образа 1-3 минуты
использовать жизни как основу для
естественные силы полноценной социальной и
природы: профессиональной
1) гигиена деятельности;
2) закаливание УК-7.2 – Выбирает и
3) питание. использует
здоровьесберегающие приемы
физической культуры для
укрепления организма в целях
осуществления полноценной
профессиональной и другой
деятельности. 52. Правильное УК-7.1 – Рассматривает Базовый
распределение основных нормы здорового образа 1-3 минуты физиологических жизни как основу для
потребностей в течение полноценной социальной и
суток (сна, профессиональной
бодрствования, приема деятельности;
пищи) это: УК-7.2 – Выбирает и
1) режим дня использует
2) соблюдение правил здоровьесберегающие приемы
гигиены физической культуры для

деятельность.	осуществления полноценной профессиональной и другой	
53. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? 1) Развитие силы 2) Развитие выносливости 3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование	ук-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; ук-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
данного вида спорта 54. Отметьте, что такое адаптация: 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды 2) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; 3) процесс восстановления	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
55. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других 2) Удары по напряженной мышце 3) Статическое напряжение	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
56. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? 1) Снижает активность физического состояния 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ 3) Ухудшает настроение	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для	Базовый 1-3 минуты

	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
57. Как правильно	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
дышать при выполнении	нормы здорового образа	1-3 минуты
упражнений?	жизни как основу для	
1) Задерживать дыхание	полноценной социальной и	
2) Не обращать внимания	профессиональной	
на дыхание	деятельности;	
3) Ритмично	УК-7.2 – Выбирает и	
4) Сочетать дыхание с	использует	
движением рук, ног,	здоровьесберегающие приемы	
туловища.	физической культуры для	
1 Jacobinia.	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
50 Cron 22 222	деятельности.	Базовый
58. Сколько раз	УК-7.1 – Рассматривает	
рекомендуется повторять	нормы здорового образа	1-3 минуты
каждое упражнение	жизни как основу для	
утренней гимнастики?	полноценной социальной и	
1) Сколько захочется	профессиональной	
2)2-4 pasa	деятельности;	
3) Более 20-30 раз	УК-7.2 – Выбирает и	
4) Не менее 8-12раз	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
59. С каких упражнений	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
следует начинать	нормы здорового образа	1-3 минуты
утреннюю гимнастику?	жизни как основу для	
1) Упражнения для	полноценной социальной и	
спины и брюшного	профессиональной	
пресса	деятельности;	
2) Упражнения на	УК-7.2 – Выбирает и	
гибкость	использует	
3) Упражнения типа	здоровьесберегающие приемы	
«потягивания»,	физической культуры для	
дыхательные	укрепления организма в целях	
упражнения	осуществления полноценной	
4) Ходьба на месте с	профессиональной и другой	
1 1	1	
целью активизации	деятельности.	
деятельности сердечно-		
сосудистой и		
дыхательной систем	VIC 7.1 D.	T V
60. Назовите основные	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
принципы «Волевой	нормы здорового образа	1-3 минуты
гимнастики»	жизни как основу для	
1) Ни о чем не думать	полноценной социальной и	
2) Повторять упражнение	профессиональной	
всего 2 раза	деятельности;	
1 1) 0	VIV 7.2 Dryfymaany	1
3) Сознательно напрягать	УК-7.2 – Выбирает и	

T	242927 2252927222222	
МЫШЦЫ	здоровьесберегающие приемы	
4) Имитировать	физической культуры для	
преодоление того или	укрепления организма в целях	
иного сопротивления	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
(1.0	деятельности.	
61. Определите	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
классификацию	нормы здорового образа	1-3 минуты
упражнений по	жизни как основу для	
анатомическому	полноценной социальной и	
признаку	профессиональной	
1) Упражнения для	деятельности;	
развития гибкости	УК-7.2 – Выбирает и	
2) Упражнения для	использует	
развития качества силы	здоровьесберегающие приемы	
3)Упражнения для мышц	физической культуры для	
ног	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
62. Назовите основное	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
упражнение для развития	нормы здорового образа	1-3 минуты
мышц туловища (спины	жизни как основу для	
и брюшного пресса):	полноценной социальной и	
1) Поднимание верхней	профессиональной	
части туловища в	деятельности;	
положении лежа на	УК-7.2 – Выбирает и	
спине	использует	
2) Прыжки	здоровьесберегающие приемы	
3) Подтягивание в висе	физической культуры для	
на перекладине	укрепления организма в целях	
на перекладине	осуществления полноценной	
	•	
	профессиональной и другой	
62 Hanney Fanna	деятельности.	Гарагий
63. Назовите базовое	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
упражнение для развития	нормы здорового образа	1-3 минуты
мышц рук и плечевого	жизни как основу для	
пояса	полноценной социальной и	
1) Поднимание ног и таза	профессиональной	
лежа на спине	деятельности;	
2) Повороты и наклоны	УК-7.2 – Выбирает и	
туловища	использует	
3) Подтягивание в висе	здоровьесберегающие приемы	
на перекладине	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
64. Назовите базовое	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
упражнение для развития	нормы здорового образа	1-3 минуты
мышц ног	жизни как основу для	
1) Прыжки	полноценной социальной и	
2) Сгибание и разгибание	профессиональной	
рук в упоре лежа	деятельности;	
3) Подтягивание в висе	УК-7.2 – Выбирает и	
ј јј подтигивание в висе	JIC 7.2 BBIOTIPACT II	
4) Упражнения для	использует	

		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	65. Для устранения	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	отрицательных	нормы здорового образа	1-3 минуты
	последствий от	жизни как основу для	
	длительного пребывания	полноценной социальной и	
	в сидячем	профессиональной	
	1) положении	деятельности;	
	рекомендуется	УК-7.2 – Выбирает и	
	соблюдать следующие	использует	
	правила	здоровьесберегающие приемы	
	2) сидеть так, чтобы	физической культуры для	
	колени располагались	укрепления организма в целях	
	значительно выше бедер	осуществления полноценной	
	3) стараться не двигаться	профессиональной и другой	
	в течение нескольких	деятельности.	
	часов		
	4) сидеть неподвижно не		
	более 20 минут		
	5) держать спину и шею		
	ровно		
	66. Чем является	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	динамическая	нормы здорового образа	1-3 минуты
	физкультурная минутка	жизни как основу для	
	для работников	полноценной социальной и	
	умственного труда?	профессиональной	
	1) Средством развития	деятельности;	
	физических качеств	УК-7.2 – Выбирает и	
	2) Средством,	использует	
	способствующим снижению возбудимости	здоровьесберегающие приемы физической культуры для	
	ЦНС и анализаторных		
	систем, снятию резко	укрепления организма в целях осуществления полноценной	
	выраженных нервно-	профессиональной и другой	
	эмоциональных	деятельности.	
	состояний	Achientice in.	
	3) Средством повышения		
	работоспособности		
	4) Средством,		
	способствующим		
	нормализации мозгового		
	и периферического		
	кровообращения		
	67. Что рекомендуется	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	делать для снятия	нормы здорового образа	1-3 минуты
	напряжения, длительное	жизни как основу для	
	время работая за	полноценной социальной и	
	компьютером в	профессиональной	
	положении сидя?	деятельности;	
	1) Выполнять	УК-7.2 – Выбирает и	
	упражнения для снятия	использует	
	напряжения глаз	здоровьесберегающие приемы	
	2) Выполнять	физической культуры для	
i	упражнения на	укрепления организма в целях	

 T		
растягивание и	осуществления полноценной	
расслабление мышц	профессиональной и другой	
3) Ничего не делать	деятельности.	
4) Подвинуть ближе		
 монитор компьютера		
68. Назовите правила	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
правильного положения	нормы здорового образа	1-3 минуты
при сидении на стуле	жизни как основу для	
1) Держать верхнюю	полноценной социальной и	
часть спины и шею	профессиональной	
прямо	деятельности;	
2) Чаще менять	УК-7.2 – Выбирает и	
положение ног	использует	
3) Сидеть, закинув ногу	здоровьесберегающие приемы	
за ногу	физической культуры для	
4) Сидеть долго в одном	укрепления организма в целях	
положении	осуществления полноценной	
Положении	профессиональной и другой	
	1	
(0, 0	деятельности.	Γ
69. Отметьте, что	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
определяет техника	нормы здорового образа	1-3 минуты
безопасности:	жизни как основу для	
1) комплекс мер	полноценной социальной и	
направленных на	профессиональной	
обучения правилам	деятельности;	
поведения, правилам	УК-7.2 – Выбирает и	
страховки и	использует	
самостраховки, оказание	здоровьесберегающие приемы	
доврачебной	физической культуры для	
медицинской помощи	укрепления организма в целях	
2) правильное	осуществления полноценной	
выполнение упражнений	профессиональной и другой	
3) организацию и	деятельности.	
проведение учебных и		
внеурочных занятий в		
соответствии с		
гигиеническими		
 требованиями.	VV 7.1 Pagaramyraan	Fanary
70. Какие факторы	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
влияют на закаливающий	нормы здорового образа	1-3 минуты
эффект воздухом?	жизни как основу для	
1) День недели	полноценной социальной и	
2) Время суток	профессиональной	
3) Температура воздуха	деятельности;	
4) Влажность	УК-7.2 – Выбирает и	
	использует	
	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
		İ
	1	
	осуществления полноценной	
	осуществления полноценной профессиональной и другой	
71. Ппа воспитания	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базорый
71. Для воспитания	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
быстроты используются:	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа	Базовый 1-3 минуты
быстроты используются: 1) двигательные	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для	
быстроты используются:	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа	

T		I
2) двигательные	деятельности;	
действия, выполняемые с	УК-7.2 – Выбирает и	
максимальной	использует	
амплитудой движений.	здоровьесберегающие приемы	
3) двигательные	физической культуры для	
действия, направленные	укрепления организма в целях	
на выполнение нагрузки	осуществления полноценной	
длительное время.	профессиональной и другой	
	деятельности.	
72. Какая рекомендуется	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
последовательность	нормы здорового образа	1-3 минуты
закаливающих процедур:	жизни как основу для	
1) Контрастный душ,	полноценной социальной и	
обливание, прогулки на	профессиональной	
воздухе	деятельности;	
2) Обтирание снегом,	УК-7.2 – Выбирает и	
воздушные ванны,	использует	
купание в проруб	здоровьесберегающие приемы	
3) Прогулки на воздухе,	физической культуры для	
душ, закаливание в	укрепления организма в целях	
парной	осуществления полноценной	
4) Воздушные ванны,	профессиональной и другой	
обтирание, обливание.	деятельности.	
73. Отсутствие разминки	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
перед занятиями	нормы здорового образа	1-3 минуты
физической культурой,	жизни как основу для	
часто приводит к:	полноценной социальной и	
1) экономии сил	профессиональной	
2) улучшению	деятельности;	
спортивного результата	УК-7.2 – Выбирает и	
3) травмам	использует	
4) повышена	здоровьесберегающие приемы	
температура тела.	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
74 Vorave	деятельности.	Гаратты
74. Какую пищу	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
называют	нормы здорового образа	1-3 минуты
«органической», «живой»?	жизни как основу для полноценной социальной и	
(живои»? 1) Мясо	полноценнои социальнои и профессиональной	
2) Морепродукты	профессиональной деятельности;	
3) Овощи	УК-7.2 – Выбирает и	
4) Орехи	использует	
т, Орсхи	здоровьесберегающие приемы	
	физической культуры для	
	укрепления организма в целях	
	осуществления полноценной	
	профессиональной и другой	
	деятельности.	
75. Какие продукты	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
вызывают избыточный	нормы здорового образа	1-3 минуты
вызывают изоыточный вес?	жизни как основу для	1-2 MINITY IDI
1) Овощи	полноценной социальной и	
2) Фрукты	профессиональной	
3) Жареные и жирные	деятельности;	
2) Maperible if Milpible	долгольности,	l

блюда	УК-7.2 – Выбирает и	
4) Сосиски	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	
76. При каких условиях вес человека будет стабильным? 1) При получении количества энергии равной расходуемой 2) При ежедневных активных занятиях спортом 3) При получении недостаточного количества калорий 4) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать	ук-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; ук-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
77. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? 1) Свекла 2) Бананы 3) Греча 4) Макароны	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
78. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность? 1) Орехи 2) Картофель 3) Яйца	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
79. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной	Базовый 1-3 минуты

			I
	1) питани	деятельности;	
	2) дыхание	УК-7.2 – Выбирает и	
	3) зарядка.	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	80. Способность	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	преодолевать внешнее	нормы здорового образа	1-3 минуты
	сопротивление или	жизни как основу для	
	противостоять ему за	полноценной социальной и	
	счет мышечных усилий	профессиональной	
	9TO:	деятельности;	
	1) зарядка.	УК-7.2 – Выбирает и	
	2) сила	_	
	3) воля.	использует	
	<i>э)</i> воля.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	81. Способность	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	длительное время	нормы здорового образа	1-3 минуты
	выполнять заданную	жизни как основу для	
	работу это:	полноценной социальной и	
	1) упрямство.	профессиональной	
	2) стойкость.	деятельности;	
	3) выносливость.	УК-7.2 – Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
Техника игры в	82. Сколько игроков-	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
Волейбол	Волейболистов могут	нормы здорового образа	1-3 минут
DOMOMOM	_	жизни как основу для	
	одновременно	полноценной социальной и	Ы
	находиться на Волейбольной площадке		
		профессиональной	
	во время соревнований?	деятельности;	
	1) 5 человек.	УК-7.2 – Выбирает и	
	2) 10 человек.	использует	
	3) 12 человек.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
Профессионально	83. При ведении мяча	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
-прикладная	наиболее частой	нормы здорового образа	1-3 минут
физическая	ошибкой является	жизни как основу для	Ы
подготовка	1) «Шлепание» по мячу	полноценной социальной и	
студентов.	расслабленной рукой.	профессиональной	
Значение	2) Ведение мяча толчком	деятельности;	

физической	руки.	УК-7.2 – Выбирает и	
культуры в	3) Мягкая встреча мяча с	использует	
профессионально	рукой	здоровьесберегающие приемы	
й деятельности		физической культуры для	
студентов.		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
	84.Физическая культура	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	ориентирована на	нормы здорового образа	1-3 минут
	совершенствование	жизни как основу для	Ы
	1) физических и	полноценной социальной и	
	психических качеств	профессиональной	
	людей.	деятельности;	
	2) техники двигательных	УК-7.2 – Выбирает и	
	действий.	использует	
	3) работоспособности	здоровьесберегающие приемы	
	человека.	физической культуры для	
	4) природных	укрепления организма в целях	
	физических свойств	осуществления полноценной	
	человека.	профессиональной и другой	
	0.7.7	деятельности.	
	85. Физическая	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	подготовленность,	нормы здорового образа	1-3 минуты
	приобретаемая в	жизни как основу для	
	процессе физической	полноценной социальной и	
	подготовки к трудовой	профессиональной	
	или иной деятельности,	деятельности;	
	характеризуется	УК-7.2 – Выбирает и	
	устойчивостью к	использует здоровьесберегающие приемы	
	стрессовым ситуациям,	физической культуры для	
	воздействию	укрепления организма в целях	
	неблагоприятных	осуществления полноценной	
	условий внешней среды	профессиональной и другой	
	и различным	деятельности.	
	заболеваниям.	A strong to the	
	2) уровнем		
	работоспособности и		
	запасом двигательных		
	умений и навыков.		
	3) хорошим развитием		
	систем дыхания,		
	кровообращения,		
	достаточным запасом		
	надежности,		
	эффективности и		
	экономичности.		
	4) высокими		
	результатами в учебной,		
	трудовой и спортивной		
	деятельности.		
	86. Величина нагрузки	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый
	физических упражнений	нормы здорового образа	1-3 минуты
	обусловлена	жизни как основу для	
	1) сочетанием объема и	полноценной социальной и	
	интенсивности	профессиональной	

Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессионально й деятельности студентов.	двигательных действий. 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей. 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения. 4) частотой сердечных сокращений. 87.Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее 1) затылком, ягодицами, пятками. 2) лопатками, ягодицами, пятками. 3) затылком, спиной, пятками. 4) затылком, попатками, ягодицами, пятками. 1) привычка к определенным позам. 2) слабость мышц. 3) отсутствие движений во время школьных уроков. 4) ношение сумки, портфеля на одном плече. 89.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что 1) обеспечивает ритмичность работы организма. 2) позволяет правильно планировать дела в течение дня. 3) распределение основных дел осуществляется более	деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой профессионально	Базовый 1-3 минуты Базовый 1-3 минуты 1-3 минуты
	течение дня. 3) распределение основных дел	физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	
	90. Под силой как	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый

физическим качеством понимается: 1) способность поднимать тяжелые предметы. 2) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений. 3) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	1-3 минуты
91. Под быстротой как физическим качеством понимается: 1) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью. 2) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени. 3) способность человека быстро набирать скорость.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
92. Выносливость человека не зависит от 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения. 2) быстроты двигательной реакции. 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть. 4) силы мышц	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
93. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий,	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и	Базовый 1-3 минуты

развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? 1) 110—130 ударов в минуту. 2) до 140 ударов в минуту. 3) 140 — 160 ударов в минуту. 4) до 160 ударов в минуту.	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
94. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит 1) бег на короткие дистанции. 2) бег на средние дистанции. 3) бег на длинные дистанции.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
95. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: 1) частота дыхания. 2) частота сердечных сокращений. 3) самочувствие	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
96. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: 1) экономии сил. 2) улучшению спортивного результата. 3) травмам. 4) повышена температура тела.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
97. Для воспитания	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый

быстроты используются: 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью. 2) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений. 3) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки	нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	1-3 минуты
длительное время. 98. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит 1)бег на короткие дистанции. 2) бег на средние дистанции. 3)бег на длинные дистанции.	ук-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; ук-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
99. Отметьте, что определяет техника безопасности: 1) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи. 2) правильное выполнение упражнений. 3) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
100.Отметьте, что такое адаптация: 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды. 2) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса.	УК-7.1 — Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 — Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	Базовый 1-3 минуты

3)процесс	осуществления полноценной	
восстановления.	профессиональной и другой	
	деятельности.	

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично 1. Правильность		Задание решено самостоятельно. При этом
	формулировок и	составлен правильный алгоритм решения
	раскрытия содержания	задания, в логических рассуждениях, в
	категорий;	ответах нет ошибок, получен верный ответ,
	2. Отражение	задание решено рациональным способом.
Хорошо	закономерностей	Задание решено с помощью преподавателя.
_	развития процессов и	При этом составлен правильный алгоритм
	явлений, раскрытие	решения задания, в логическом рассуждении
	причинно-следственных	и решении нет существенных ошибок;
	связей;	есть объяснение решения, но задание решено
	3. Самостоятельность	нерациональным способом или допущено не
	суждений по отдельным	более двух несущественных ошибок,
	проблемам;	получен верный ответ
Удовлетворительно	4. Аргументация	Задание решено с подсказками
_	авторской позиции;	преподавателя.
	5. Наглядность и	При этом задание понято правильно, в
	иллюстративность	логическом рассуждении нет существенных
	примеров;	ошибок, но допущены существенные
	6. Интеграция знаний из	ошибки в выборе объяснения; задание
	междисциплинарных	решено не полностью или в
	областей;	общем виде.
Неудовлетворительн	7. Наличие связей	Задание не решено.
0	теоретических	Î
	положений с практикой	
	(будущей	
	профессиональной	
	деятельностью).	

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие	Тема раскрыта полностью.
	темы;	Проводит анализ темы с привлечением
	2. Глубина	дополнительной литературы.
	проработки	Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание
	проблемы;	значимости раскрываемой
	3. Представление	темы, обосновывает тему.
	информации;	Проводит глубокий и детальный анализ темы с
	4.	опорой на авторитетные, достоверные источники и
	Информативност	литературу, Интернет-ресурсы. Работу
	ь и оформление	сопровождает примерами, иллюстрирующими
	презентации;	глубокое понимание обучающимися сути
	5. Ответы на	поставленной проблемы, логики ее изложения.
	вопросы.	Представляемая информация систематизирована,
		последовательна и логически связана.
		Использованы профессиональные термины.

	Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Хорошо	Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (РоwerPoint).
Удовлетворительно	и/или пояснений. Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительн о	Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота	Выполнено 90 и более % заданий
	выполнения	предложенного теста, в заданиях открытого
	тестовых задания;	типа дан полный, развернутый ответ на
	2. Своевременность	поставленный вопрос
Хорошо	выполнения	Выполнено 70 и более % заданий
	задания;	предложенного теста, в заданиях открытого
	3. Правильность	типа дан полный, развернутый ответ на
	ответов на вопросы;	поставленный вопрос; однако были допущены
	4.	неточности в определении понятий, терминов и

	Самостоятельность	др.
Удовлетворительно	тестирования;	Выполнено 50 и более % заданий
	5. и т.д.	предложенного теста, в заданиях открытого
		типа дан неполный ответ на поставленный
		вопрос, в ответе не присутствуют
		доказательные примеры, текст со
		стилистическими и орфографическими
		ошибками.
Неудовлетворительно		Выполнено 49 и менее % заданий
		предложенного теста, на поставленные вопросы
		ответ отсутствует или неполный, допущены
		существенные ошибки в теоретическом
		материале (терминах, понятиях)

Оценивание зачёта

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие
(50-100	изложения	ответы на вопросы экзаменационного билета, в частности,
баллов)	теоретического	ответ должен предполагать знание основных понятий и их
	материала;	особенностей, умение правильно определять специфику
	2. Полнота и	соответствующих отношений, правильное решение
	правильность	практического задания. Оценка «отлично» предполагает
	решения	наличие системы знаний по предмету, умение излагать
	практического	материал в логической последовательности,
	задания;	систематично, грамотным языком, владеть навыками
	3. Правильность	решения исследовательских задач
	и/или	обучающийся должен дать полные ответы на вопросы,
	аргументированность	указанные в экзаменационном билете. Допускаются
	изложения	неточности при ответе, которые все же не влияют на
	(последовательность	правильность ответа. Ответ должен предполагать знание
	действий);	основных понятий и их особенностей, умение правильно
	4. Самостоятельность	определять специфику соответствующих отношений,
	ответа.	владение базовыми навыками решения исследовательских
		задач. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы
		знаний по предмету, умение излагать материал в
		логической последовательности, систематично,
		грамотным языком, однако, допускаются незначительные
		ошибки, неточности по названным критериям, которые
		все же не искажают сути соответствующего ответа
		обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы,
		предложенные в экзаменационном билете,
		ориентироваться в системе дисциплины «Педагогическая
		психология», знать её основные понятия, предмет,
		особенности отдельных видов исследовательской
		деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает,
		что материал в основном изложен грамотным языком
Не зачтено		обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета и (или)
(менее 50		не решена задача, предложенная в экзаменационном
баллов)		билете, либо обучающийся не знает основных понятий
		изучаемой дисциплины или не ориентируется в её
		системе, не может определить предмет дисциплины,
		особенностей отдельных видов исследовательской
		деятельности

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

- 1. Периодичность проведения оценки.
- 2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
- 3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
 - 4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Волейбол» проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
 - 2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
 - 4. результаты самостоятельной работы (см. п. 5).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Наименовани	Описания процедуры	Критерии оценки	Оценка		Время,
е оценочного	проведения контрольно-				выделяемо
средства	оценочного		mi	max	е на ответ
	мероприятия и процедуры		n		
	оценивания результатов				
	обучения				
Доклад,	Доклад, сообщение – устное	Раскрытие темы;	2	5	10-15 мин.
сообщение с	публичное выступление по	Понимание и			

презентацией	определенному учебно- познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы			
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинноследственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	2	5	3-5 мин.
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность	2	5	40 мин.

фонда оценочных средств	тестирования.		
является итоговый тест по			
дисциплине (экспресс-форма			
проверки), который должен			
быть загружен в систему			
дистанционного обучения			
(СДО)			

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
	Выполнено 90-100 %
Зачтено	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения: для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах, форма контроля – зачет; для заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 семестре; форма контроля – зачет в период зимней зачетно-экзаменационной сессии.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заланий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой	Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях: 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без

теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; точность и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.

пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками.

3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Волейбол»

Уровень высшего образования БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль) подготовки

Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения очная

Брянск 2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Номер задания	Правильный ответ
1.	2
2.	1
3.	3
4.	1
5.	1
6.	3
7.	2
8.	4
9.	2
10.	3
11.	4
12.	1
13.	2
14.	3
15.	2
16.	4
17.	1
18.	3
19.	1
20.	2
21.	1
22.	2
23.	1
24.	4
25.	2
26.	1

27.	2
28.	2
29.	4
30.	1
31.	1
32.	1
33.	3
34.	4
35.	2
36.	4
37.	1
38.	4
39.	3
40.	2
41.	3
42.	1
43.	1
44.	2
45.	1
46.	2
47.	2
48.	1
49.	1
50.	1
51.	2
52.	1
53.	3
54.	1

55.	1
56.	2
57.	4
58.	4
59.	3
60.	4
61.	3
62.	1
63.	3
64.	1
65.	5
66.	4
67.	2
68.	1
69.	1
70.	3
71.	1
72.	4
73.	3
74.	2
75.	3
76.	1
77.	3
78.	1
79.	2
80.	2
81.	3
82.	1

83.	1	
84.	1	
85.	1	
86.	1	
87.	4	
88.	2	
89.	1	
90.	2	
91.	3	
92.	2	
93.	2	
94.	3	
95.	3	
96.	3	
97.	1	
98.	3	
99.	1	
100.	1	

Составитель: ст.преподаватель кафедры Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Л.А. Валуева