

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Волейбол»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

Брянск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01DAF20DF11AE8200080F7A381D0002
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 19.08.2024 до 19.08.2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Волейбол» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 6 от «01» июля 2025 г.

заведующий кафедрой
гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Е.А. Антошкина

Исполнитель:
старший преподаватель кафедры ГиЕНД

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.	13
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	21
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	26

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

Процесс изучения дисциплины «Волейбол» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия. <u>Самостоятельная работа</u>

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.

- Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
- Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
- 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.
 - 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).

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.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?
 - 1) 10 x 15
 - 2) 18 x 9
 - 3) 12 x 24
 - 4) 40 x 20
2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?
 - 1) 2 м 20 см

- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24
- 4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

5. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

11. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

14. Сколько замен можно сделать в одной партии?

- 1) две
- 2) четыре
- 3) шесть
- 4) восемь

15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?

- 1) перерыв
- 2) перенос рук под сеткой
- 3) неправильная замена
- 4) замена

18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

19. «Изобретатель» волейбола:

- 1) Вильям Морган
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Дейл Карнеги
- 4) Милон Афинский

20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:

- 1) ЦСКА (Москва)
- 2) Уралочка (Екатеринбург)
- 3) Стинол (Липецк)
- 4) Спартак (Саратов)

21. Укажите размеры волейбольной сетки.

- 1) 9,5 м x 1 м
- 2) 10 м x 1,5 м
- 3) 12 м x 0,95 м
- 4) 15 м x 2 м

22. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 43 см
- 3) 2 м 54 см
- 4) 2 м 35 см

23. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1) 65 ± 1 см
- 2) 82 ± 2 см
- 3) 75 ± 5 см
- 4) 48 ± 2 см

24. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

- 1) 6 чел.
- 2) 10 чел.
- 3) не ограничено
- 4) от 6 до 12 чел.

25. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

26. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

27. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

28. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

29. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

30. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

31. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только время атаки соперника
- 4) нельзя только во время атаки соперника

32. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

33. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

34. Сколько времени дается команде при замене игрока?

- 1) 20 сек.
- 2) 30 сек.
- 3) 1 мин.
- 4) времени для замены не дается

35. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, не более двух

4) можно, при равном счете в игре

36. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

1) счет в партии 4:0

2) номер игрока (4)

3) четвертая замена в команде игроков

4) четыре удара по мячу одной и той же команды

37. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?

1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди

2) неправильная замена

3) пробежка

4) неправильное блокирование

38. В каком году был изобретен волейбол?

1) 1861г.

2) 324г. до н.э.

3) 1204г.

4) 1895г.

39. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?

1) 1896г.

2) 1900г.

3) 1957г.

4) 1924г.

40. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?

1) 1904г.

2) 1925г.

3) 1899г.

4) 1939г.

41. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

1) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

2) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

3) использовать 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.

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.

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.
44. Укажите, чем характеризуется утомление:
- 1) отказом от работы.
 - 2) временным снижением работоспособности организма.
 - 3) повышенной ЧСС.
45. Страхование при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- 1) безопасность занимающихся.
 - 2) лучшее выполнение упражнений.
 - 3) рациональное использование инвентаря.
46. Укажите, что понимается под закаливанием:
- 1) купание в холодной воде и хождение босиком.
 - 2) приспособление организма к воздействию внешней среды.
 - 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
47. Назовите основные физические качества человека:
- 1) скорость, быстрота, сила, гибкость.
 - 2) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость.
 - 3) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
48. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
- 1) ловкость.
 - 2) быстрота.
 - 3) натиск.
49. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
- 1) гибкость.
 - 2) растяжение.
 - 3) стройность.
50. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
- 1) осанка.
 - 2) рост.
 - 3) движение.
51. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
- 1) гигиена.
 - 2) закаливание.
 - 3) питание.
52. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
- 1) режим дня.
 - 2) соблюдение правил гигиены.
 - 3) ритмическая деятельность.

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 совершенствования 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
55. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 - 2) Удары по напряженной мышце
 - 3) Статическое напряжение
56. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- 1) Снижает активность физического состояния
 - 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 - 3) Ухудшает настроение
57. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- 1) Задерживать дыхание
 - 2) Не обращать внимания на дыхание
 - 3) Ритмично
 - 4) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.
58. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- 1) Сколько захочется
 - 2) 2-4 раза
 - 3) Более 20-30 раз
 - 4) Не менее 8-12 раз
59. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
- 1) Упражнения для спины и брюшного пресса
 - 2) Упражнения на гибкость
 - 3) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 - 4) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
60. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
- 1) Ни о чем не думать
 - 2) Повторять упражнение всего 2 раза
 - 3) Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 - 4) Имитировать преодоление того или иного сопротивления
61. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
- 1) Упражнения для развития гибкости
 - 2) Упражнения для развития качества силы
 - 3) Упражнения для мышц ног

62. Назовите основное упражнение для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 - 2) Прыжки
 - 3) Подтягивание в висе на перекладине
63. Назовите базовое упражнение для развития мышц рук и плечевого пояса
- 1) Поднимание ног и таза лежа на спине
 - 2) Повороты и наклоны туловища
 - 3) Подтягивание в висе на перекладине
64. Назовите базовое упражнение для развития мышц ног
- 1) Прыжки
 - 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - 3) Подтягивание в висе
 - 4) Упражнения для активного отдыха
65. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- 1) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - 2) стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - 3) сидеть неподвижно не более 20 минут
 - 4) держать спину и шею ровно
66. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- 1) Средством развития физических качеств
 - 2) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - 3) Средством повышения работоспособности
 - 4) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
67. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- 1) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 - 2) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 - 3) Ничего не делать
 - 4) Подвинуть ближе монитор компьютера
68. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
- 1) Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 - 2) Чаще менять положение ног
 - 3) Сидеть, закинув ногу за ногу
 - 4) Сидеть долго в одном положении
69. 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.

70. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- 1) День недели
- 2) Время суток
- 3) Температура воздуха
- 4) Влажность

71. Для воспитания быстроты используются:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
- 2) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений.
- 3) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.

72. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- 1) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.
- 2) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.
- 3) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.
- 4) Воздушные ванны, обтирание, обливание.

73. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- 1) экономии сил.
- 2) улучшению спортивного результата.
- 3) травмам.
- 4) повышена температура тела.

74. Какую пищу называют «органической», «живой»?

- 1) Мясо
- 2) Морепродукты
- 3) Овощи
- 4) Орехи

75. Какие продукты вызывают избыточный вес?

- 1) Овощи
- 2) Фрукты
- 3) Жареные и жирные блюда
- 4) Сосиски

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

77. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

- 1) Свекла
- 2) Бананы
- 3) Греча
- 4) Макароны

78. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- 1) Орехи

- 2) Картофель
- 3) Яйца

79. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- 1) питание.
- 2) дыхание.
- 3) зарядка.

80. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- 1) зарядка.
- 2) сила.
- 3) воля.

81. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- 1) упрямство.
- 2) стойкость.
- 3) выносливость

82. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- 1) 5 человек.
- 2) 10 человек.
- 3) 12 человек.

83. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- 1) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой.
- 2) Ведение мяча толчком руки.
- 3) Мягкая встреча мяча с рукой

84. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- 1) физических и психических качеств людей.
- 2) техники двигательных действий.
- 3) работоспособности человека.
- 4) природных физических свойств человека.

85. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- 1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.
- 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 физических упражнений обусловлена...

- 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г) 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, лопатками, ягодицами, пятками.

88. Главной причиной нарушения осанки является...

- 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 или менее стандартно в течение каждого дня.
- 4) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

90. Под силой как 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.

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.

92. Выносливость человека не зависит от...

- 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения.
- 2) быстроты двигательной реакции.
- 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.
- 4) силы мышц

93. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, 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.

94. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

- 1) бег на короткие дистанции.
- 2) бег на средние дистанции.
- 3) бег на длинные дистанции.

95. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля

физической нагрузкой является:

- 1) частота дыхания.
- 2) частота сердечных сокращений.
- 3) самочувствие.

96. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- 1) экономии сил.
- 2) улучшению спортивного результата.
- 3) травмам.
- 4) повышена температура тела.

97. Для воспитания быстроты используются:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
- 2) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений.
- 3) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.

98. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

- 1) бег на короткие дистанции.
- 2) бег на средние дистанции.
- 3) бег на длинные дистанции.

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.

100. Отметьте, что такое адаптация:

- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.
- 2) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса.
- 3) процесс восстановления.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; 2.	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; 3. Самостоятельность суждений по отдельным	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ

Удовлетворительно	проблемам; 4. Аргументация авторской позиции; 5. Наглядность и иллюстративность примеров; 6. Интеграция знаний	Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно	из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. 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 (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		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.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы; 4.	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	5. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	Выполнено 50 и более % заданий 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 (50-100 баллов)	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа.	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы экзаменационного билета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, владеть навыками решения исследовательских задач
		обучающийся должен дать полные ответы на вопросы, указанные в экзаменационном билете. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, 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 (менее 50 баллов)		обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета и (или) не решена задача, предложенная в экзаменационном 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.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	Критерии оценки	Оценка		Время, выделяемое на ответ
			min	max	
Доклад, сообщение с	Доклад, сообщение – устное публичное	Раскрытие темы; Понимание и	2	5	10-15 мин.

презентацией	выступление по 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 презентацией, 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 причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических	2	5	3-5 мин.

		положений практикой (будущей профессиональной деятельностью).	с		
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

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
Зачтено	Выполнено 90-100 %
	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 заданий.

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	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
---	-------	----------------------	-------------------------------

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

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине Волейбол

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

Брянск
2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Тактика игры в волейбол	1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно? 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20	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
	2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины? 1) 2 м 20 см 2) 2 м 10 см 3) 2 м 24 4) 2 м 43 см	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
	3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры? 1) 350 ± 20 г 2) 290 ± 10 г 3) 600 ± 40 г 4) 270 ± 10 г	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	Базовый 1-3 минуты

		профессиональной и другой деятельности.	
4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке? 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12		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
5. До какого счета ведется игра в одной партии? 1) до счета 25 очков 2) до счета 15 очков 3) до счета 17 очков 4) неограниченный счет		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
6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин? 1) 3 партии 2) 4 партии 3) 5 партии 4) не ограничено		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
7. С какого места на		УК-7.1 – Рассматривает	Базовый

	площадке производится подача? 1) со специального места за лицевой линией 2) с любого места за лицевой линией 3) с любого места на площадке 4) с центральной линии на площадке	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
	8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи? 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 10 сек. 4) 5 сек.	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
	9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук? 1) можно 2) нельзя 3) можно только в прыжке 4) нельзя подавать в прыжке	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
	10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной	Базовый 1-3 минуты

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

	предмета 3) мяч касается игрока команды соперника 4) мяч касается линии разметки площадки	УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	14. Сколько замен можно сделать в одной партии? 1) две 2) четыре 3) шесть 4) восемь	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
	15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию? 1) один 2) два 3) три 4) четыре	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
	16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца? 1) засчитывается два очка 2) предлагается игроку сделать вторую подачу 3) номер игрока (2) 4) двойное касание	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие	Базовый 1-3 минуты

	мяча одним и тем же игроком	приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально? 1) перерыв 2) перенос рук под сеткой 3) неправильная замена 4) замена	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
	18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест? 1) замена игрока 2) конец партии 3) конец игры 4) продолжение игры	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
	19. «Изобретатель» волейбола: 1) Вильям Морган 2) Джеймс Нейсмит 3) Дейл Карнеги 4) Милон Афинский	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

		осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России: 1) ЦСКА (Москва) 2) Уралочка (Екатеринбург) 3) Стинол (Липецк) 4) Спартак (Саратов)		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
21. Укажите размеры волейбольной сетки. 1) 9,5 м х 1 м 2) 10 м х 1,5 м 3) 12 м х 0,95 м 4) 15 м х 2 м		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
22. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин. 1) 2 м 20 см 2) 2 м 43 см 3) 2 м 54 см 4) 2 м 35 см		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	Базовый 1-3 минуты

		другой деятельности.	
23. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча. 1) 65 ± 1 см. 2) 82 ± 2 см. 3) 75 ± 5 см. 4) 48 ± 2 см.		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
24. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование? 1) 6 чел. 2) 10 чел. 3) не ограничено 4) от 6 до 12 чел.		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
25. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии? 1) одно очко 2) два очка 3) три очка 4) четыре очка		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
26. Сколько партий в игре должно быть при		УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа	Базовый 1-3 минуты

	соревнованиях девушек (до 14 лет)? 1) 3 партии 2) 4 партии 3) 5 партии 4) не ограничено	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.	
	27. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)? 1) да 2) нет 3) разрешается при переходе подачи 4) запрещается только без свистка судьи	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
Техника игры в волейбол.	28. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи? 1) можно 2) нельзя 3) можно, после свистка судьи 4) нельзя, после свистка судьи	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
	29. Сколько подач может выполнять один игрок в партии? 1) одну подачу	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной	Базовый 1-3 минуты

	2) две подачи 3) неограниченное количество 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку	и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	30. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела? 1) можно 2) нельзя 3) можно играть ногами 4) нельзя играть ногами в обороне	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
	31. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования? 1) можно 2) нельзя 3) можно только время атаки соперника 4) нельзя только во время атаки соперника	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
	32. Можно ли касаться сетки во время игры? 1) нельзя 2) можно 3) можно, но только во время защитных действий	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

	4) можно, но только во время атакующих действий	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	33. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника? 1) можно 2) нельзя 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки 4) нельзя при приеме подачи соперника	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
	34. Сколько времени дается команде при замене игрока? 1) 20 сек. 2) 30 сек. 3) 1 мин. 4) времени для замены не дается	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
	35. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих? 1) можно 2) нельзя 3) можно, не более двух 4) можно, при равном счете в игре	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	Базовый 1-3 минуты

		культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	36. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца? 1) счет в партии 4:0 2) номер игрока (4) 3) четвертая замена в команде игроков 4) четыре удара по мячу одной и той же команды	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
	37. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку? 1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди 2) неправильная замена 3) пробежка 4) неправильное блокирование	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
Техника игры в волейбол.	38. В каком году был изобретен волейбол? 1) 1861г. 2) 324г. до н.э. 3) 1204г. 4) 1895г.	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	Базовый 1-3 минуты

		полноценной профессиональной и другой деятельности.	
39. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры? 1) 1896г. 2) 1900г. 3) 1957г. 4) 1924г.		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
40. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу? 1) 1904г. 2) 1925г. 3) 1899г. 4) 1939г.		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
41. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: 1) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.		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.	Высокий 5-10 минут

	3) использовать 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. 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.	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.	Высокий 5-10 минут
	43. Основными показателями физического развития человека являются: 1) антропометрические характеристики человека. 2) результаты прыжка в длину с места. 3) результаты челночного бега. 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	Базовый 1-3 минуты

		профессиональной и другой деятельности.	
	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 физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	45. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1) безопасность занимающихся. 2) лучшее выполнение упражнений. 3) рациональное использование инвентаря.	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
	46. Укажите, что понимается под закаливанием: 1) купание в холодной воде и хождение босиком. 2) приспособление организма к воздействию внешней среды. 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	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	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый

	физические качества человека: 1) скорость, быстрота, сила, гибкость. 2) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. 3) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	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
	48. Способность быстро усваивать сложнокоординационные , точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: 1) ловкость. 2) быстрота. 3) натиск.	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
	49. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: 1) гибкость. 2) растяжение. 3) стройность.	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
	50. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной	Базовый 1-3 минуты

	1) осанка. 2) рост. 3) движение.	и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	51. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: 1) гигиена 2) закаливание 3) питание.	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
	52. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: 1) режим дня 2) соблюдение правил гигиены 3) ритмическая деятельность.	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
	53. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? 1) Развитие силы 2) Развитие выносливости	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

	3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	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	Базовый 1-3 минуты

		культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	57. Как правильно дышать при выполнении упражнений? 1) Задерживать дыхание 2) Не обращать внимания на дыхание 3) Ритмично 4) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.	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
	58. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? 1) Сколько захочется 2) 2-4 раза 3) Более 20-30 раз 4) Не менее 8-12 раз	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
	59. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? 1) Упражнения для спины и брюшного пресса 2) Упражнения на гибкость 3) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения 4) Ходьба на месте с	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	Базовый 1-3 минуты

	целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	60. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики» 1) Ни о чем не думать 2) Повторять упражнение всего 2 раза 3) Сознательно напрягать соответствующие мышцы 4) Имитировать преодоление того или иного сопротивления	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
	61. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку 1) Упражнения для развития гибкости 2) Упражнения для развития качества силы 3) Упражнения для мышц ног	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
	62. Назовите основное упражнение для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине 2) Прыжки 3) Подтягивание в висе на перекладине	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	Базовый 1-3 минуты

		другой деятельности.	
	63. Назовите базовое упражнение для развития мышц рук и плечевого пояса 1) Поднимание ног и таза лежа на спине 2) Повороты и наклоны туловища 3) Подтягивание в висе на перекладине	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
	64. Назовите базовое упражнение для развития мышц ног 1) Прыжки 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3) Подтягивание в висе 4) Упражнения для активного отдыха	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
	65. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем 1) положении рекомендуется соблюдать следующие правила 2) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер 3) стараться не двигаться в течение нескольких часов 4) сидеть неподвижно не более 20 минут 5) держать спину и шею	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

	ровно		
	66. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? 1) Средством развития физических качеств 2) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний 3) Средством повышения работоспособности 4) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения	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
	67. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? 1) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз 2) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц 3) Ничего не делать 4) Подвинуть ближе монитор компьютера	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
	68. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле 1) Держать верхнюю часть спины и шею прямо 2) Чаще менять положение ног 3) Сидеть, закинув ногу за ногу 4) Сидеть долго в одном	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	Базовый 1-3 минуты

	положении	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	69. 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
	70. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? 1) День недели 2) Время суток 3) Температура воздуха 4) Влажность	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
	71. Для воспитания быстроты используются: 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью 2) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений.	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	Базовый 1-3 минуты

	3) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	72. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: 1) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе 2) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в прорубь 3) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной 4) Воздушные ванны, обтирание, обливание.	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
	73. 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
	74. Какую пищу называют «органической», «живой»? 1) Мясо 2) Морепродукты 3) Овощи 4) Орехи	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	Базовый 1-3 минуты

		профессиональной и другой деятельности.	
	75. Какие продукты вызывают избыточный вес? 1) Овощи 2) Фрукты 3) Жареные и жирные блюда 4) Сосиски	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
	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	УК-7.1 – Рассматривает	Базовый

	имеют большую энергетическую ценность? 1) Орехи 2) Картофель 3) Яйца	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
	79. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: 1) питани 2) дыхание 3) зарядка.	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
	80. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: 1) зарядка. 2) сила 3) воля.	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
	81. Способность длительное время выполнять заданную работу это:	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной	Базовый 1-3 минуты

	1) упрямство. 2) стойкость. 3) выносливость.	и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
Техника игры в баскетбол	82. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 1) 5 человек. 2) 10 человек. 3) 12 человек.	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
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.	83. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является... 1) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой. 2) Ведение мяча толчком руки. 3) Мягкая встреча мяча с рукой	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
	84. Физическая культура ориентирована на совершенствование... 1) физических и психических качеств людей. 2) техники двигательных	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

	действий. 3) работоспособности человека. 4) природных физических свойств человека.	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	85. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется... 1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. 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.	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
	86. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий. 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей. 3) утомлением, возникающим в	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

	результате их выполнения. 4) частотой сердечных сокращений.	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	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, лопатками, ягодицами, пятками.	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
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.	88.Главной причиной нарушения осанки является... 1) привычка к определенным позам. 2) слабость мышц. 3) отсутствие движений во время школьных уроков. 4) ношение сумки, портфеля на одном плече.	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
	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 или менее стандартно в течение каждого дня.	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	Базовый 1-3 минуты

4) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	другой деятельности.	
90. Под силой как 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.	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
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.	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	Базовый 1-3 минуты

	4) силы мышц	культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	93. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, 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.	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
	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.	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует	Базовый 1-3 минуты

	2) частота сердечных сокращений. 3) самочувствие.	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	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 быстроты используются: 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью. 2) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений. 3) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.	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
	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	Базовый 1-3 минуты

		организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	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. 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

Составитель: старший преподаватель кафедры ГиЕНД Л.А. Валуева