

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

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

**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 «Баскетбол» 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 «Баскетбол»	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	22
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	27

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 123.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	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.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия. <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

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

Вопросы для опроса:

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

- 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.
- 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 «Баскетбол»

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

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
 - 1) 1861г.
 - 2) 1891г.
 - 3) 1824г.
 - 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
 - 1) США
 - 2) Испания
 - 3) Англия
 - 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
 - 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 х 18 м
- 2) 10 х 15 м
- 3) 20 х 40 м
- 4) 26 х 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко

- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

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

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- 1) вид замены игроков в игре
- 2) вид личной активной защиты
- 3) вид попадания на кольцо
- 4) вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

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

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 1) один
- 2) два
- 3) пять
- 4) десять

21. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

22. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

23. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

24. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

25. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

26. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

27. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

28. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

29. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке

- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

30. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

31. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

32. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

33. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

34. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

35. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

36. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

37. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

38. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

39. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

40. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

41. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

42. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

43. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

44. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

45. Как вводится мяч в игру после обоюдного фолла?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

46. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

47. Состояние физического, духовного и социального благополучия-это:

- 1)Отсутствие болезней
- 2)Хорошее самочувствие
- 3)Комфортное состояние

48. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- 1)Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2)Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- 3)Понижает выносливость и работоспособность
- 4)Уменьшает количество лет

49. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- 1)Долго отдыхать после каждого упражнения
- 2)Пополнять растроченные калории едой и напитками
- 3)Больше активно двигаться
- 4)Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

50. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- 1)Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- 2)Монотонность занятий ходьбой
- 3)Можно заниматься в любом возрасте
- 4)Легко дозировать нагрузку по самочувствию

51. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- 1)Бокс
- 2)Ходьба
- 3)Плавание
- 4)Тяжелая атлетика

52. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- 1)Повышают силовые способности
- 2)Увеличивают количество жировой ткани
- 3)Улучшают потребление организмом кислорода
- 4)Увеличивают эффективность работы сердца

53. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- 1)Техника передвижения
- 2)Скорость передвижения
- 3)Время пребывания на дистанции
- 4)Подбор правильной обуви

54. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- 1)не менее 30 минут
- 2)более 5 часов
- 3)не более 10 минут
- 4)не более 30 минут

55. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- 1)120-140 шагов в минуту
- 2)Свыше 140
- 3)Не более 80 шагов в минуту

4)80-100 шагов в минуту

56. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- 1)4 часа
- 2)2 часа
- 3)1 час
- 4)10 минут

57. Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания:

- 1)Воспитание спортсменов массовых разрядов
- 2)Воспитание спортсменов высших разрядов
- 3)Укрепление здоровья
- 4)Гармоничное развитие личности

58. Каковы задачи мышечной релаксации?

- 1)Увеличение длины мышечных волокон
- 2)Увеличение толщины мышечных волокон
- 3) Выведение продуктов распада из работавших мышц
- 4) Снятие напряжения

59. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- 1)Развитие силы
- 2)Развитие выносливости
- 3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

60. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- 1)Основная
- 2) Подготовительная
- 3) Заключительная
- 4)Дополнительная

61. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
- 2) Произвольное расслабление отдельных мышц
- 3)Удары по напряженной мышце
- 4)Статическое напряжение

62. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- 1)Снижает активность физического состояния
- 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- 3) Повышает работоспособность
- 4)Ухудшает настроение

63. 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.

64. 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

65. 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

66. 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

67. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

- 1) Упражнения для развития гибкости
- 2) Упражнения для развития качества силы
- 3) Упражнения для мышц ног
- 4) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

68. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- 2) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 3) Прыжки
- 4) Подтягивание в висе на перекладине

69. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- 1) Поднимание ног и таза лежа на спине
- 2) Повороты и наклоны туловища
- 3) Отжимания
- 4) Подтягивание в висе на перекладине

70. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- 1) Прыжки
- 2) Приседания
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 4) Подтягивание в висе
- 5) Упражнения для активного отдыха

71. 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

72. 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

73. 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

74. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

- 1)Держать верхнюю часть спины и шею прямо
- 2)Чаше менять положение ног
- 3)Сидеть, закинув ногу за ногу
- 4)Сидеть долго в одном положении

75. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

- 1) 30С, в дальнейшем повышая температуру воды
- 2) 50С, в дальнейшем снижая температуру воды
- 3) 50С, в дальнейшем повышая температуру воды
- 4) 30С, в дальнейшем снижая температуру воды

76. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

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

77. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

- 1)в зависимости от режима дня
- 2)от 2 до 5 раз в год
- 3) без длительных перерывов
- 4) круглогодично

78. 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

79. Назовите виды воздушных ванн:

- 1) Горячие
- 2) Индифферентные
- 3)Ледяные
- 4)Летние

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

- 1)Мясо

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

81. Какие продукты вызывают избыточный вес?

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

82. 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

83. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

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

84. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- 1) Орехи
- 2) Масло сливочное
- 3) Картофель
- 4) Яйца

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

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

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

- 1) зарядка;
- 2) сила;
- 3) воля.

87. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

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

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

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

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

- 1) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;

- 2) Ведение мяча толчком руки;
- 3) Мягкая встреча мяча с рукой

90. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

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

91. 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.

92. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 4) частотой сердечных сокращений.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. Выносливость человека не зависит от...

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

99. 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.

100. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

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

Перечень открытых вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

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.

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. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; 3. Самостоятельность суждений по отдельным	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		Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но

	проблемам; 4. Аргументация авторской позиции;	задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	5. Наглядность и иллюстративность примеров; 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	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		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 серьезные 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; 2.	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	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	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);	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

	4. Самостоятельность ответа.	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 «Баскетбол» 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.

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 презентацией	Доклад, сообщение – устное публичное 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.	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый	Правильность формулировок и раскрытия содержания	2	5	3-5 мин.

	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	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 положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).			
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 контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; точность и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров,	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

		аналогий; Культура ответа.	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: «Баскетбол»

**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

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
	1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра? 1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г.	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 1-3минуты
	2. В какой стране изобрели баскетбол? 1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия	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 1-3минуты
	3. Кто изобрел баскетбол? 1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) Бетр Лесгад	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 1-3минуты
	4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре? 1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков	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 1-3минуты
	5. Назовите размеры баскетбольной площадки 1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 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 1-3минуты
	6. Чему равен вес баскетбольного мяча? 1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г	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	Базовый 1-3минуты

		целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	7. Высота баскетбольного кольца равна: 1) 2 м 50 см 2) 3 м 50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 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 1-3минуты
	8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке? 1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 4) с 5 по 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 1-3минуты
	9. Сколько судей проводят игру на поле? 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4	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 1-3минуты
	10. Что такое "фол"? 1) перерыв в игре 2) персональное замечание игроку или тренеру 3) заброшенный мяч с игры 4) заброшенный мяч со штрафного броска	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 1-3минуты
	11. Сколько длится баскетбольный матч? 1) 2 тайма по 20 мин. 2) 2 тайма по 30 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) четыре тайма по 10 мин.	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 1-3минуты
	12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры? 1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 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 1-3минуты

	4) пол очка	культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	
	13. Может ли в игре быть ничейный счет? 1) да 2) нет 3) может быть в финальной части турнира 4) может быть в предварительной части турнира	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 1-3минуты
	14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках? 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 1-3минуты
	15. Что такое “тайм-аут”? 1) минутный перерыв в игре 2) окончание игры 3) замена игроков 4) штрафной бросок	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 1-3минуты
	16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре? 1) 2 в одном тайме 2) 2 в игре 3) 4 в одном тайме 4) неограниченное количество	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 1-3минуты
	17. Что такое “прессинг”? 1) вид замены игроков в игре 2) вид личной активной защиты 3) вид попадания на кольцо 4) вид быстрого прорыва	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 1-3минуты
	18) Что такое правило “трех секунд”? 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки 2) время для исполнения штрафного броска	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	Базовый 1-3минуты

	3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников 4) время для замены игроков	целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	
	19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров? 1) одно 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 1-3минуты
	20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру? 1. один 2. два 3. пять 4. десять	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 1-3минуты
	21. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх? 1) 1952г. 2) 1904г. 3) 1956г. 4) 1980г.	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 1-3минуты
	22. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны? 1) Динамо (Москва) 2) Строитель (Самара) 3) ЦСКА (Москва) 4) Жальгирис (Вильнюс)	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 1-3минуты
	23. Сколько игроков в баскетбольной команде? 1) 5 2) 10 3) 12 4) 15	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 1-3минуты
	24. Размеры баскетбольного щита?	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Базовый 1-3минуты

	1) 1м x 2м 2) 1м 20см x 1м 80см 3) 1м x 1м 50см 4) 1м 27см x 1м 85см	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	
	25. Чему равен диаметр баскетбольной корзины? 1) 45 см 2) 62,5см 3) 38 см 4) 75 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 1-3минуты
	26. Чему равен радиус линии трехочкового броска? 1) 6м 2) 8м 52см 3) 4м 75см 4) 7м	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 1-3минуты
	27. Что такое "блокировка"? 1) выбивание мяча из рук соперника 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом 4) толчок игрока, владеющего мячом	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 1-3минуты
	28. Что такое "дриблинг"? 1) бросок мяча 2) ведение мяча 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру 4) штрафной бросок	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 1-3минуты
	29. Что такое "пробежка"? 1) «передвижение» по площадке 2) бег в направлении кольца соперника 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках	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 1-3минуты
	30. Можно ли касаться мяча	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового	Базовый

	ногой? 1) нет 2) да 3) да, если случайно 4) да, если сделан пас ногой	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	1-3минуты
	31. Что такое правило пяти секунд? 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения	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 1-3минуты
	32. Что такое зонная защита? 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне	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 1-3минуты
	33. Что такое «технический фол»? 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики 3) перерыв в игре по причине травмы игрока 4) неправильное применение атаки игрока	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 1-3минуты
	34. Что такое «технический фол»? 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики	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	Базовый 1-3минуты

	3) перерыв в игре по причине травмы игрока 4) неправильное применение атаки игрока	целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	
	35. Что такое «умышленный фол»? 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом 4) бросок мяча из-за спины защитника	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 1-3минуты
	36. Что такое «обоюдный фол»? 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты	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 1-3минуты
	37. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи? 1) начало игры 2) окончание игры+ 3) минутный перерыв 4) удаление игрока с поля	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 1-3минуты
	38. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх? 1) начало игры 2) окончание игры 3) персональное замечание игроку или тренеру 4) минутный перерыв	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 1-3минуты
	39. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты? 1) персональное замещение 2) предупреждение игрока 3) неправильное ведение мяча 4) замена игрока	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 1-3минуты

		профессиональной и другой деятельности.	
	40. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой? 1) толчок игрока 2) удар игрока 3) блокировка 4) задержка игрока	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 1-3минуты
	41. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой? 1) толчок игрока 2) столкновение 3) удар по рукам 4) пробежка	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 1-3минуты
	42. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью? 1) неправильное ведение мяча 2) пробежка 3) замена игрока 4) штрафной бросок	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 1-3минуты
	43. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз? 1) неправильное ведение мяча 2) пробежка 3) замена игрока 4) штрафной бросок	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 1-3минуты
	44. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками? 1) замена игроков 2) штрафной бросок 3) пробежка 4) обоюдный фол	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 1-3минуты
	45. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола? 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии 2) спорным броском 3) штрафным броском 4) по усмотрению 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.	
	46. Что такое “пивот”? 1) штрафной бросок 2) остановка после ведения 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги 4) бросок после ведения мяча.	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.	
	47. Состояние физического, духовного и социального благополучия-это: 1)Отсутствие болезней 2)Хорошее самочувствие 3)Комфортное состояние	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.	
	48 . Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? 1)Повышает жизненные силы и функциональные возможности 2)Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса 3)Понижает выносливость и работоспособность 4)Уменьшает количество лет	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 1-3минуты
	49 . Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? 1)Долго отдыхать после каждого упражнения 2)Пополнять растроченные калории едой и напитками 3)Больше активно двигаться 4)Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	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 1-3минуты
	50. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: 1)Быстрое достижение оздоровительного эффекта 2)Монотонность занятий ходьбой 3)Можно заниматься в любом возрасте 4)Легко дозировать нагрузку по самочувствию	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 1-3минуты
	51. Какой вид физической активности наиболее доступен	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Базовый 1-3минуты

	начинающим? 1)Бокс 2)Ходьба 3)Плавание 4)Тяжелая атлетика	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.	
	52. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? 1)Повышают силовые способности 2)Увеличивают количество жировой ткани 3)Улучшают потребление организмом кислорода 4)Увеличивают эффективность работы сердца	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 1-3минуты
	53. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? 1)Техника передвижения 2)Скорость передвижения 3)Время пребывания на дистанции 4)Подбор правильной обуви	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 1-3минуты
	54. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта 1)не менее 30 минут 2)более 5 часов 3)не более 10 минут 4)не более 30 минут	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 1-3минуты
	55. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? 1)120-140 шагов в минуту 2)Свыше 140 3)Не более 80 шагов в минуту 4)80-100 шагов 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 1-3минуты
	56.Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 1)4 часа 2)2 часа 3)1 час 4)10 минут	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 1-3минуты

	57. Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания: 1) Воспитание спортсменов массовых разрядов 2) Воспитание спортсменов высших разрядов 3) Укрепление здоровья 4) Гармоничное развитие личности	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 1-3минуты
	58. Каковы задачи мышечной релаксации? 1) Увеличение длины мышечных волокон 2) Увеличение толщины мышечных волокон 3) Выведение продуктов распада из работавших мышц 4) Снятие напряжения	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 1-3минуты
	59. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? 1) Развитие силы 2) Развитие выносливости 3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта 4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	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 1-3минуты
	60. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? 1) Основная 2) Подготовительная 3) Заключительная 4) Дополнительная	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 1-3минуты
	61. Какие приемы можно использовать для расслабления мышечных напряжений? 1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других 2) Произвольное расслабление отдельных мышц 3) Удары по одной мышце 4) 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 1-3минуты

	62. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? 1) Снижает активность физического состояния 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ 3) Повышает работоспособность 4) Ухудшает настроение	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3минуты
	63. 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 1-3минуты
	64. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? 1)Сколько захочется 2)2-4 раза 3)Более 20-30 раз 4) Не менее 8-12раз	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 1-3минуты
	65. 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	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 1-3минуты
	66. 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 1-3минуты
	67. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку 1)Упражнения для развития	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует	Базовый 1-3минуты

	гибкости 2) Упражнения для развития качества силы 3) Упражнения для мышц ног 4) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	68. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): 1) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине 2) Поднимание ног и таза лежа на спине 3) Прыжки 4) 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
	69. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса 1) Поднимание ног и таза лежа на спине 2) Повороты и наклоны туловища 3) Отжимания 4) 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
	70. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног 1) Прыжки 2) Приседания 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4) Подтягивание в висе 5) 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
	71. 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	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
	72. Чем является динамическая физкультурная минутка для	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Базовый 1-3 минуты

	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	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.	
	73. 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 1-3минуты
	74. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле 1)Держать верхнюю часть спины и шею прямо 2)Чаше менять положение ног 3)Сидеть, закинув ногу за ногу 4)Сидеть долго в одном положении	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 1-3минуты
	75. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой 1) 30С, в дальнейшем повышая температуру воды 2) 50С, в дальнейшем снижая температуру воды 3) 50С, в дальнейшем повышая температуру воды 4) 30С, в дальнейшем снижая температуру воды	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 1-3минуты
	76. 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	Базовый 1-3минуты

		профессиональной и другой деятельности.	
	77. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? 1) в зависимости от режима дня 2) от 2 до 5 раз в год 3) без длительных перерывов 4) круглогодично	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 1-3минуты
	78. 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	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 1-3минуты
	79. Назовите виды воздушных ванн: 1) Горячие 2) Индифферентные 3) Ледяные 4) Летние	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 1-3минуты
	80. 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 профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3минуты
	81. 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 1-3минуты
	82. При каких условиях вес человека будет стабильным? 1) При получении количества энергии равной расходуемой	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует	Базовый 1-3минуты

	2) При ежедневных активных занятиях спортом 3) При получении недостаточного количества калорий 4) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	83. 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
	84. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность? 1) Орехи 2) Масло сливочное 3) Картофель 4) Яйца	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	85. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: 1) питание; 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
	86. 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
	87. Способность длительное время выполнять заданную работу это: 1) упрямство 2) стойкость; 3) выносливость	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
	88. Сколько игроков-баскетболистов могут	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной	Базовый 1-3 минуты

	одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 1) 5 человек 2) 10 человек, 3) 12 человек	деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	89. 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 1-3минуты
	90. Физическая культура ориентирована на совершенствование... 1) физических и психических качеств людей; 2) техники двигательных действий; 3) работоспособности человека; 4) природных физических свойств человека.	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 1-3минуты
	91. 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 1-3минуты
	92 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3минуты

	интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	93.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 1-3минуты
	94.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 1-3минуты
	95.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.	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 1-3минуты
	96.Под силой как физическим качеством понимается: 1) способность поднимать тяжелые предметы; 2) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за	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 1-3минуты

	счет мышечных напряжений; 3) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.		
	97. 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 1-3минуты
	98. Выносливость человека не зависит от... 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения; 2) быстроты двигательной реакции; 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; 4) силы мышц	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3минуты
	99. 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) до140 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 1-3минуты
	100. 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	Базовый 1-3минуты

		целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
--	--	---	--

Составитель: старший преподаватель кафедры ГиЕНД Л.А. Валуева