

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Глазовский МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 "Информационные системы и программирование", утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 г. № 1547 с изменениями и дополнениями (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 22.01.2021 № 62178), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 11.10.2022 № 70461)).

**Организация
разработчик:**

ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.
Калашникова»

Разработчик:

Веселкова Екатерина Алексеевна, преподаватель СПО

Утверждено:

Протокол Ученого совета филиала № 7, от 11 марта 2026 г.

Руководитель образовательной программы



Т.А. Савельева

13 марта 2026 г.

Согласовано:

Начальник отдела по учебно-методической работе



И.Ф. Яковлева

13 марта 2026 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
по дисциплине «Физическая культура»

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи	возможные траектории профессионального развития и самообразования	-
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	
ОК-6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	– описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности	
ОК-7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	– соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	– правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения	
ОК 08. Использовать	– использовать	– роль физической	

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	
---	--	--	--

Раздел 1. Зачетно – экзаменационные материалы

Вопросы теста по темам

Легкая атлетика

КРОССОВАЯ (ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г, длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок в высоту

3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

1) начальная скорость вылета снаряда

2) угол вылета

3) высота точки, в которой снаряд покидает руку

4) усилие метателя

5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч

2) граната

3) копье

4) диск

5) ядро

6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

1) НБА

2) ФИФА

3) УЕФА

4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

1) 1904г.

2) 1908г.

3) 1913г.

4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см

2) 1 м

3) 1 м 25 см

4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см

2) 6,27 см

3) 10 см

4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см

2) не менее 20 см

3) не менее 45 см

4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот

2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

Ключ к тесту

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
№ ответа	6	4	1	1	1	3	2	2	2	1	1	5	4	3	2	6	1	5	6	1	2	3	1	3	1	2

Гимнастика

ТЕМА . ГИМНАСТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. ОРУ.

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания

- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания
- Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
- Б) столовой, кухни, ножа, вилки
- В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

- А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

- А) Формулой
- Б) Термином
- В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А) формированность, развитие, совершенствование
- Б) краткость, точность, доступность
- В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

- А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение,
д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого
исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение,
д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого
исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой

..... в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста,
выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

**27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое
гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:**

А) 1.Исходное положение. 2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

**28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы:
повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок,
..... сотрясение мозга
и др.**

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных
волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

- А) учебных занятий и соревнований
- Б) умывания и баньки
- В) химических разработок
- Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологие

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения
- Б) Техника двигательных действий

36.Выбери пропущенный текст?.....представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

- Быстрыми
- А) Динамическими
- Б) Ускоренными
- В) Взрывными

39. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	В	В	А	Б	В	В	Г	В	Б	А	Б	В	А	В	Б	Б	Б	А	А	А
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ	А	А	В	Г	Б	В	Б	В	А	А	В	В	В	В	А	Б	А	А	Г	Б

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3.Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бесшажный
- 4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**
- а. Коньковый
 - б. Классический
 - в. Четырехшажный
- 5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**
- а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
- 6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?**
- а. 70
 - б. 50
 - в. 40
- 7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?**
- а. 30
 - б. 50
 - в. 40
- 8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны поработе:**
- а. ног
 - б. туловища
 - в. рук
 - г. произвольно
- 9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**
- а. двухшажный
 - б. трехшажный
 - в. четырехшажный
- 10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**
- а. поворота на месте
 - б. подъемов и спусков
 - в. ступающего и скользящего шага
- 11. Самый удобный способ подъема наискось:**
- а. «елочка»
 - б. «лесенка»
 - в. «полуелочка»
- 12. Выбор способа подъема в гору зависит от:**
- а. крутизны склона
 - б. длины палок
 - в. длины лыж
- 13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**
- а. «лесенкой»
 - б. «елочкой»
 - в. беговым шагом
- 14. Определить на рисунке торможение «плугом»:**
- а. V

- б. $\backslash$
- в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжную сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников наофициальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палкинаходятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход

- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход
- 26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**
 - а. общий
 - б. одиночный или парный
 - в. групповой
- 27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**
 - а. быстроту
 - б. силу
 - в. выносливость
- 28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**
 - а. физические упражнения ациклического характера
 - б. комбинированные физические упражнения
 - в. физические упражнения циклического характера

Ключ к тесту:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а
№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	в

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем. Самоконтроль - это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля: 1. Расширить знания о физическом развитии. 2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. 3. Ознакомиться с простейшими доступными методами самоконтроля. 4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку на занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Преподавателю, тренеру данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу - применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения, перетренировки. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля Основу самоконтроля составляет оценка занимающихся общедоступными методами и приемами субъективных и объективных показателей своего организма.

Тесты для самоконтроля физической подготовленности

Цель: При помощи данных тестов самостоятельно определить свою физическую подготовленность и составить программу занятий...

Оборудование и материалы: При определении физической подготовленности используют калькулятор, при составлении индивидуальной программы занятий – сумматор и дозатор.

Калькулятор физического состояния предназначен для комплексной оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности по балльной системе КОНТРЭКС-2 (контроль-экспресс).

Система КОНТРЭКС-2 разработана отечественными учеными С.А. Душаниным, Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко (1984), ими созданы несколько диагностических систем для первичного (КОНТРЭКС-3), текущего (КОНТРЭКС-2) и самоконтроля (КОНТРЭКС-1).

Показатели для определения уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» приведены ниже.

КОНТРЭКС-2 включает 11 показателей и тестов, которые оцениваются следующим образом:

1. Возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 50 лет начисляется 50 баллов и т.д.

2. Масса тела. Нормальная масса оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы, рассчитываемой по следующим формулам, вычитается 5 баллов:

мужчины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21)/4$

женщины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21)/5$

Например, мужчина 50 лет ростом 180 см имеет массу тела 85 кг, а нормальная масса тела составит:

$$50 + (180 - 150) \times 0,75 + (50 - 21)/4 = 80 \text{ кг.}$$

За превышение возрастной нормы на 5 кг из общей суммы баллов вычитается $5 \times 5 = 25$ баллов.

3. Артериальное давление. Нормальное артериальное давление оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм рт. ст. систолического или диастолического давления выше расчетных величин, определяемых по ниже приводимой формуле, из общей суммы вычитается 5 баллов:

мужчины:

АДсист. = $109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$; АДдиаст. = $74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$;

женщины:

АДсист. = $102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$; АДдиаст. = $78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$.

Например, у мужчины 50 лет с массой тела 85 кг артериальное давление 150/90 мм рт. ст.

Возрастная норма систолического давления составляет:

$$109 + 0,5 \times 50 + 0,1 \times 85 = 142,5 \text{ мм рт. ст.}$$

Норма диастолического давления:

$$74 + 0,1 \times 50 + 0,15 \times 85 = 92 \text{ мм рт. ст.}$$

За превышение нормы систолического давления на 7 мм рт. ст. из общей суммы вычитается 5 баллов.

4. Пульс в покое. За каждый удар менее 90 начисляется один балл. Например, пульс 70 в минуту дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются.

5. Гибкость. Стоя на ступеньке с выпрямленными в коленях ногами, выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранением позы не менее 2 секунд. Каждый сантиметр ниже нулевой точки, равный или превышающий возрастную норму, приведенную для мужчин и для женщин в табл. 1, оценивается в 1 балл, при невыполнении норматива баллы не начисляются. Тест проводится три раза подряд, и засчитывается лучший результат.

Например, мужчина 50 лет при наклоне коснулся пальцами отметки 8 см ниже нулевой отметки. Согласно табл. 1, норматив для мужчины 50 лет составляет 6 см. Следовательно, за выполнение норматива начисляется 1 балл и 2 балла за его превышение. Общая сумма составляет 3 балла.

Таблица 1. Нормативы двигательных тестов для оценки основных физических качеств

Возраст, лет	Гибкость, см		Быстрота, см		Динамическая сила, см		Скоростная выносливость		Скоростно-силовая выносливость		Общая выносливость			
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	10-минутный бег, м		2000 м, мин.	
19	9	10	13	15	57	41	18	15	23	21	3000	2065	7,00	8,43
20	9	10	13	15	56	40	18	15	22	20	2900	2010	7,10	8,56
21	9	10	14	16	55	39	17	14	22	20	2800	1960	7,20	9,10
22	9	10	14	16	53	38	17	14	21	19	2750	1920	7,30	9,23
23	8	9	14	16	52	37	17	14	21	19	2700	1875	7,40	9,36
24	8	9	15	17	51	37	16	13	20	18	2650	1840	7,50	9,48
25	8	9	15	17	50	36	16	13	20	18	2600	1800	8,00	10,00
26	8	9	15	18	49	35	16	13	20	18	2550	1765	8,10	10,12
27	8	9	16	18	48	35	15	12	19	17	2500	1730	8,20	10,24
28	8	8	16	18	47	34	15	12	19	17	2450	1700	8,27	10,35
29	7	8	16	18	46	33	15	12	19	17	2400	1670	8,37	10,47
30	7	8	16	19	46	33	15	12	18	16	2370	1640	8,46	10,58
31	7	8	17	19	45	32	14	12	18	16	2350	1620	8,55	11,08
32	7	8	17	19	44	32	14	11	18	16	2300	1590	9,04	11,20
33	7	8	17	20	43	31	14	11	17	16	2250	1565	9,12	11,30
34	7	8	17	20	43	31	14	11	17	15	2220	1545	9,20	11,40
35	7	8	18	20	42	30	14	11	17	15	2200	1520	9,28	11,50
36	7	7	16	20	42	30	13	11	17	15	2200	1500	9,36	12,00
37	7	7	18	21	41	29	13	11	16	15	2100	1475	9,47	12,12
38	6	7	18	21	41	29	13	11	16	15	2100	1460	9,52	12,20
39	6	7	19	21	40	29	13	10	16	14	2000	1445	10,00	12,30
40	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000	1420	10,08	12,40
41	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000	1405	10,14	12,48
42	6	7	19	22	39	28	12	10	15	14	2000	1390	10,22	12,58
43	6	7	20	22	38	27	12	10	15	14	2000	1370	10,30	13,07
44	6	7	20	23	38	27	12	10	15	14	1950	1355	10,37	13,16
45	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1950	1340	10,44	13,25
46	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1900	1325	10,52	13,34
47	6	7	20	23	36	26	12	9	15	13	1900	1310	10,58	13,43
48	6	6	21	24	36	26	12	9	14	13	1900	1300	11,05	13,52
49	6	6	21	24	36	26	11	9	14	13	1850	1285	11,12	14,00

50	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1850	1273	11,19	14,08
51	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1800	1260	11,25	14,17
52	6	6	22	25	35	25	11	9	14	12	1800	1250	11,34	14,25
53	5	6	22	25	34	25	11	9	14	12	1800	1235	11,40	14,34
54	5	6	22	25	34	24	10	9	14	12	1750	1225	11,46	14,42
55	5	6	22	25	34	24	10	9	13	12	1750	1215	11,54	14,50
56	5	6	22	25	33	24	10	9	13	12	1750	1200	12,00	14,58
57	5	6	23	26	33	24	10	9	13	12	1700	1190	12,05	15,06
58	5	6	23	26	33	24	10	9	13	12	1700	1180	12,11	15,14
59	5	6	23	26	33	23	10	8	13	12	1700	1170	12,17	15,20
60	5	6	23	26	32	23	10	8	13	12	1650	1160	12,24	15,30

6. Быстрота. Оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. За каждый сантиметр, равный возрастной норме и меньше, начисляется 2 балла.

Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Ассистент берет 50–сантиметровую линейку и устанавливает ее вертикально (цифра «ноль» обращена к полу). При этом ваша рука находится примерно на 10 см ниже окончания линейки.

После команды «внимание» ассистент в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее большим и указательным пальцами схватить линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки.

Тест проводится три раза подряд, засчитывается лучший результат.

Например, у мужчины 50 лет результат тестирования составил 17 см, что лучше возрастного норматива на 4 см. За выполнение нормы насчитывается 2 балла и за его превышение $4 \times 2 = 8$ баллов. Общая сумма – 10 баллов.

7. Динамическая сила (проба Абалакова). Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места. За каждый сантиметр, равный и превышающий нормативную величину, приведенную в табл. 1, начисляется 2 балла.

Выполнение теста: испытуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем он отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, не делая шага, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. Более активной рукой он касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Например, у мужчины 50 лет результат равен 40 см. Это превышает возрастную норму на 5 см (см. табл. 1). За выполнение норматива начисляется 2 балла, за превышение – $5 \times 2 = 10$ баллов. Общая сумма составляет $10 + 2 = 12$ баллов.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 секунд. За каждое поднимание, равное и превышающее нормативное значение, начисляется 3 балла.

Например, у мужчины 50 лет результат выполнения теста составил 15 подниманий, что превышает возрастную норму на 4. За выполнение норматива начисляется 3 балла, за превышение $4 \times 3 = 12$ баллов. Итого 15 баллов.

9. Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины в упоре на коленях) за 30 секунд с начислением 4 баллов за каждое сгибание, равное и превышающее норматив.

Например, при тестировании мужчины 50 лет частота сгибания рук в упоре за 30 с составила 18 раз. Это превышает возрастной норматив на 4 и дает $4 \times 4 = 16$ баллов, плюс 4 балла за выполнение нормативной величины. Общая сумма составляет 20 баллов.

10. Общая выносливость.

1) Лица, не занимающиеся ранее физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 недель, могут пользоваться следующим непрямым способом.

Пятикратное выполнение упражнений на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах или коньках) в течение 15 минут при частоте пульса не менее 170 в минуту минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет 185 минус возраст) – дает 30 баллов, 4 раза в неделю – 25 баллов, 3 раза в неделю – 20 баллов, 2 раза – 10 баллов, 1 раз – 5 баллов, ни одного раза и при несоблюдении описанных выше правил, касающихся пульса и тренировочных средств – 0 баллов.

За выполнение утренней гимнастики баллы не начисляются.

2) У занимающихся физическими упражнениями более 6 недель общая выносливость оценивается по результату 10-минутного бега на возможно большее расстояние. За выполнение норматива, приведенного в табл. 2, начисляется 30 баллов и за каждые 50 м дистанции, превышающей эту величину, 15 баллов. За каждые 50 м дистанции меньше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов, набранных по этому тесту, составляет 0. Тест рекомендуется для лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

3) При групповой форме занятий уровень развития общей выносливости оценивают с помощью забегов на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин. Контролем служит нормативное время, приведенное в табл. 1. За выполнение нормативного требования начисляется 30 баллов и за каждые 10 секунд меньше этой величины – 15 баллов. За каждые 10 секунд больше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов по тесту составляет 0.

Например, у мужчины 50 лет результат 10-минутного бега составит 1170 м, что меньше возрастного норматива на 103 м. Следовательно, сумма баллов по этому тесту составит $30 - 10 = 20$ баллов.

11. Восстанавливаемость пульса.

1) Для незанимающихся физическими упражнениями после 5 минут отдыха в положении сидя измерить пульс за 1 минуту, затем сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и вновь сесть. Через 2 минуты вновь измерить пульс за 10 секунд и результат умножить на 6. Соответствие исходной величине (до нагрузки) дает 30 баллов, превышение пульса на 10 ударов – 20 баллов, на 15 – 10 баллов, на 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

2) У занимающихся физическими упражнениями более 6 недель восстанавливаемость пульса оценивается через 10 минут после окончания 10-минутного бега или бега на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин путем сравнения пульса после бега с исходной величиной. Совпадение их дает 30 баллов, превышение до 10 ударов – 20 баллов, 15 – 10 баллов, 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Например, у мужчины 50 лет частота пульса до бега была равна 70 в минуту, через 10 минут после 10-минутного бега – 72, что практически совпадает с исходной величиной пульса и это обеспечивает 30 баллов.

Результаты

После суммирования полученных по всем 11 показателям баллов физическое состояние оценивается как:

Критерии оценки:

Состояние здоровья	Баллы
низкое	менее 50 баллов
ниже среднего	51–90 баллов

<i>среднее</i>	<i>91–160 баллов</i>
<i>выше среднего</i>	<i>160–250 баллов</i>
<i>высокое</i>	<i>более 250 баллов</i>

Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ

Тест

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

- а) 1;
- б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.

- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.



Рис. I

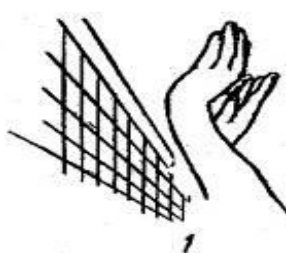


Рис. II

2



Рис. III

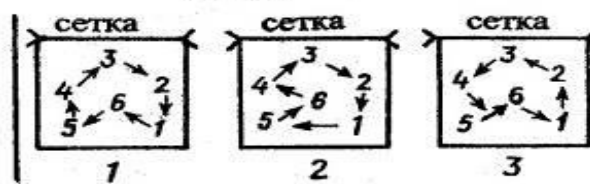


Рис. IV



Рис. V



Рис. VI

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	в	а	б	б	в	а	в	б	б	а	б	б	а	а	в
Вопрос	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ	а	в	а	б	б	а	б	б	в	а	б	б	б	в	а

БАСКЕТБОЛ

Тест

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

- а) В каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

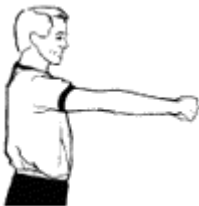
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

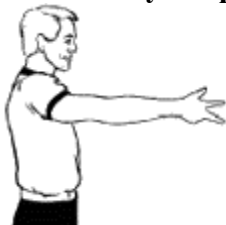
в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Ключ к тесту

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Критерии оценки:

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка (балл)</i>
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4

25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

МИНИ-ФУТБОЛ

Тест по истории и правилам Мини-футбола

Вопрос и список ответов	№ правильного ответа
1. Минимальная длина площадки в мини-футболе?	1
- 25 м	
2. - 28 м	
3. - 20 м	
4. - 24 м	
2. Максимальная длина площадки в мини-футболе?	3
1. - 40 м	
2. - 44 м	
3. - 42 м	
4. - 46 м	
3. Минимальная ширина площадки в мини-футболе?	2
1. - 18 м	
2. - 15 м	
3. - 20 м	
4. - 22 м	
4. Максимальная ширина площадки в мини-футболе?	1
1. - 25 м	
2. - 28 м	
3. - 30 м	
4. - 32 м	
5. Ширина разметки в мини-футболе?	2
1. - 5 см	
2. - 8 см	
3. - 10 см	
4. - 12 см	
6. Радиус в центре площадки в мини-футболе имеет длину...	1
1. - 3 м	
2. - 4 м	
3. - 3,5 м	
4. - 4,5 м	
7. Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в мини-футболе?	2
1. - 5 м	

2. - 6 м	
3. - 7 м	
4. - 8 м	
8.Высота ворот в мини-футболе равна?	2
1. - 2,05 м	
2. - 2,00 м	
3. - 2,10 м	
4. - 2,44 м	
9.Какова ширина ворот в мини-футболе	1
1. - 3 м	
2. - 4 м	
3. - 5 м	
4. - 6 м	
10.Размеры площадки для международных встреч равны ...	3
1. 25 – 35 x 15 – 17	
2. 24 – 34 x 26	
3. 38 – 42 x 18 – 22	
4. 30 – 37 x 24 – 25	
11.Длина окружности мяча в мини-футболе равна ...	2
1. 55 – 59	
2. 62 – 66	
3. 67 – 70	
4. 50 – 54	
12.Вес мяча в мини-футболе до начала игры должен составлять ...	3
1. 280 – 300 гр	
2. 310 – 330 гр	
3. 340 – 390 гр	
4. 400 – 440 гр	
13.Число игроков в мини-футболе находящихся на площадке?	1
1. 5	
2. 6	
3. 7	
4. 8	
14.Максимальное количество запасных игроков, используемых на протяжении всего матча в мини-футболе?	2
1. 5	
2. 6	
3. 7	
4. 8	
15.Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием?	1
1. 2	
2. 5	
3. 4	
4. 6	
16.Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?	3
1. Главный судья	
2. Судья на линии	

3. Судья хронометрист	
4. Судья информатор	
17.Продолжительность игры в мини-футболе равна ...	1
1. 2 тайма х 25 минут	
2. 2 тайма х 20 минут	
3. 2 тайма х 30 минут	
4. 2 тайма х 15 минут	
18.Перерыв между таймами в мини-футболе равен ...	1
1. 10 минут	
2. 15 минут	
3. 12 минут	
4. 14 минут	
19.На каком расстоянии от мяча находится игроки не выполняющий начальный удар.	1
1. 3	
2. 4	
3. 5	
4. 6	
20.Сколько раз можно отыгаться с вратарем «в стенку» в одном игровом эпизоде?	1
1. 1	
2. 2	
3. 3	
4. 4	
21.Давление мяча для игры в мини-футбол равно ...	1
1. 0,4 – 0,6	
2. 0,2 – 0,3	
3. 0,7	
4. 0,31 – 0,35	
22.При штрафном ударе игроки обороняющейся команды должны стоять от мяча на расстоянии равное ...	2
1. 4 м	
2. 5 м	
3. 6 м	
4. 7 м	
23.Какое правило действует при введении мяча из аута?	2
1. Правило «3 – секунды»	
2. Правило «4 – секунды»	
3. Правило «5 – секунд»	
4. Правило «6 – секунд»	
24.Мяч влетел в ворота после свободного удара прямо без розыгрыша и при этом никого не задел, действия судьи?	2
1. Гол засчитан	
2. Гол не засчитан, назначается удар от ворот	
3. Команда имеет вторую возможность перебить	
4. Свободный удар передается другой команде	
25.Что не входит в комплект судейского инвентаря у судей в мини-футбол?	3

1. Свисток	
2. Часы	
3. Флажки	
4. Карточки	
26. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч ... в мини-футболе?	3
1. 3	
2. 4	
3. 5	
4. 6	
27. Со скольки метров бьется пенальти в мини-футболе?	2
1. 5	
2. 6	
3. 7	
4. 8	
28. Если команда набрала 6 фолов, то назначается дабл – пенальти с отметки равное расстоянию от ворот	2
1. 9 м	
2. 10 м	
3. 11 м	
4. 12 м	
29. Если игрок ударив из аута, забил мяч в ворота и при этом мяч никого не задел, действия судьи?	2
1. Засчитать гол	
2. Гол не засчитает, назначит удар от ворот	
3. Мяч введут из аута игроки другой команды	
4. Назначит повторное введение мяча	
30. Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?	1
1. Показать желтую карточку и повторить удар	
2. Показать красную карточку и повторить штрафной удар	
3. Показать карточку и передать право удара другой команде	
4. Показать красную карточку и передать право удара другой команде	
31. За что дается желтая карточка?	4
1. За двойное касание при свободном ударе	
2. За правило «4 – секунд»	
3. При введении вратарем мяча ногой	
4. За удар сзади	
32. По номенклатуре ФИФА мяч в мини-футболе имеет номер?	1
1. 4	
2. 5	
3. 6	
4. 7	
33. Дата первого официального матча по мини-футболу среди национальных сборных?	2
1. 22 июня 1960	
2. 19 июля 1974	
3. 1 марта 1981	

4. 13 октября 1955	
35.В какой стране прошло первое первенство мира по мини-футболу?	3
1. Бразилия	
2. Франция	
3. Голландия	
4. СССР	
36.Первый чемпион первенства мира по мини-футболу?	2
1. Испания	
2. Бразилия	
3. Парагвай	
4. Италия	
37.В какой стране на территории СССР прошли первые турниры по мини-футболу?	2
1. Литва	
2. Латвия	
3. Грузия	
4. Украина	
38.В какой году был создан комитет по мини-футболу в СССР?	4
1. 1970	
2. 1960	
3. 1980	
4. 1990	
39.Самая титулованная команда по мини-футболу России?	1
1. Дина	
2. Динамо	
3. Спартак	
4. ВИЗ	

Критерий оценки:

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка (балл)</i>
13-18	«неудовлетворительно»
19-24	«удовлетворительно»
25-30	«хорошо»
31-39	«отлично»

Раздел 2. Оценочные материалы для оценки сформированности компетенций

Осваиваемая компетенция: ОК–3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

Индикаторы достижения компетенций

Знание: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

Умение: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

1. Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные ответы без пробелов:

Установите соответствие между компонентами ЗОЖ и инструментами их реализации

Элементы	Инструменты
1. Физическая активность	А) Составление сбалансированного рациона
2. Рациональное питание	В) Регулярные медицинские обследования
3. Психическое здоровье	С) Индивидуальная программа тренировок
4. Вредные привычки	Д) Практики медитации и релаксации
	Е) Участие в марафонах

Ответ: 1С2А3D4В

Установите соответствие между этапами профессионального роста и необходимыми действиями

Элементы	Действия
1. Начальный уровень	А) Специализированные курсы повышения квалификации
2. Продвинутый уровень	В) Получение базового образования
3. Профессиональный уровень	С) Участие в тренерских семинарах
4. Мастерство	Д) Наставничество над начинающими
	Е) Посещение фитнес-клуба

Ответ: 1В2А3С4D

2. Прочитайте текст и установите последовательность. Цифры ответов запишите в правильной последовательности без пробелов:

Установите правильную последовательность этапов планирования личного физического развития:

1. Анализ текущего физического состояния

2. Постановка конкретных измеримых целей
3. Разработка индивидуальной программы тренировок
4. Реализация программы с регулярным контролем
5. Коррекция программы по результатам мониторинга

Ответ: 12345

Установите последовательность этапов профессионального роста в сфере физической культуры:

1. Освоение базовых теоретических знаний
2. Получение практического опыта работы с разными группами
3. Прохождение специализированных курсов повышения квалификации
4. Разработка авторских методик тренировок
5. Участие в профессиональных конференциях и обмен опытом

Ответ: 12354

3. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы. Запишите выбранные ответы без пробела:

Какие из перечисленных факторов необходимо учитывать при планировании личного физического развития?

- A) Индивидуальные физиологические особенности организма
- B) Модные тенденции в фитнесе
- C) Регулярность и систематичность занятий
- D) Наличие дорогого спортивного оборудования
- E) Постепенное увеличение физической нагрузки

Ответ: ACE

Какие из следующих элементов способствуют профессиональному развитию в сфере физической культуры?

- A) Участие в профессиональных семинарах и курсах повышения квалификации
- B) Изучение только одного вида спорта
- C) Ведение дневника тренировок для анализа результатов
- D) Игнорирование новых методик тренировок
- E) Регулярный самоанализ и коррекция тренировочного процесса

Ответ: ACE

4. Прочитайте текст и дайте ответ:

Какие ключевые этапы вы включите в план своего профессионального развития как специалиста в области физической культуры на ближайшие 3 года?

Пример ответа:

- Анализ текущего уровня компетенций и выявление зон роста
- Постановка SMART-целей профессионального развития
- План повышения квалификации (курсы, сертификации)
- Практическое применение новых знаний (работа с разными группами)
- Система мониторинга достижений и коррекции плана
- Участие в профессиональных сообществах и мероприятиях
- Разработка авторских методик/программ

Как вы будете оценивать эффективность вашей личной программы физического развития?

Пример ответа:

- Критерии оценки (антропометрические показатели, функциональные тесты)
- Периодичность контроля (еженедельно/ежемесячно)
- Инструменты мониторинга (дневник тренировок, фитнес-браслет)
- Анализ субъективных показателей (самочувствие, настроение)
- Коррекция программы по результатам оценки
- Учет сезонных факторов и изменений в образе жизни
- Баланс между разными компонентами физподготовки

5. Прочитайте текст и дополните его:

Я понял(а), что для выполнения норматива мне не хватает силы мышц ... (допишите). Поэтому на следующей неделе я включу в свою утреннюю зарядку упражнение ... (напишите 1 конкретное упражнение).

Пример ответа: Я понял(а), что для выполнения норматива мне не хватает силы мышц кора и ног. Поэтому на следующей неделе я включу в утреннюю зарядку одно конкретное упражнение: планка на локтях, 3 подхода по 30 секунд (при необходимости можно постепенно увеличивать время до 45–60 секунд).

Чтобы профессионально развиваться, я запоминаю ошибку, которую я только что допустил(а) в приседании/отжимании. Она заключается в ...

Пример ответа: дополните: «округлении спины» / «отрыве пяток». На следующем подходе я сделаю акцент именно на этом.

Осваиваемая компетенция: ОК-4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

Индикаторы достижения компетенций

Знание: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

Умение: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

1. Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные ответы без пробелов:

Соотнесите виды спорта с развиваемыми командными качествами:

Вид спорта	Качество
А) Волейбол	1) Взаимоподстраховка

Вид спорта	Качество
Б) Эстафета	2) Слаженность действий
В) Альпинизм	3) Доверие к партнеру
Г) Шахматы	4) Индивидуальное мышление
	5) Физическая агрессия

Ответ: А1Б2В3Г4

Установите соответствие между этапами подготовки команды и спортивными методами:

Этап	Метод
А) Сплочение	1) Вербочный курс
Б) Распределение ролей	2) Тестирование навыков
В) Тренировка	3) Совместные тактические занятия
Г) Анализ результатов	4) Разбор ошибок на видео
	5) Индивидуальные тренировки

Ответ: А1Б2В3Г4

2. Прочитайте текст и установите последовательность. Цифры ответов запишите в правильной последовательности без пробелов:

Установите последовательность действий для создания сплоченной команды через спорт:

1. Совместная постановка спортивных целей
2. Распределение ролей в команде
3. Тренировки на доверие (например, вербочный курс)
4. Участие в соревнованиях

Ответ: 1234

Расположите этапы командной игры в волейбол:

1. Обсуждение тактики перед матчем
2. Взаимоподстраховка во время игры
3. Анализ ошибок после игры
4. Совместное празднование успехов

Ответ: 1234

3. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы. Запишите выбранные ответы без пробела:

Какие виды активности лучше всего развивают командный дух?

- a) Командные спортивные игры (футбол, волейбол)
- b) Индивидуальный бег
- c) Туристические походы
- d) Эстафеты
- e) Шахматы

Ответ: acd

Как физическая активность влияет на командную работу?

- a) Укрепляет доверие между участниками
- b) Развивает навыки невербальной коммуникации
- c) Усиливает конкуренцию внутри коллектива
- d) Снижает уровень стресса
- e) Способствует изоляции отдельных членов команды

Ответ: abd

4. Прочитайте текст и дайте ответ:

Какие командные спортивные игры наиболее эффективно развивают навыки распределения ролей в рабочем коллективе?

Пример ответа: Волейбол учит мгновенному принятию решений о том, кто принимает мяч, баскетбол - стратегическому позиционированию, а эстафеты - важности четкой передачи "эстафетной палочки" задач между отделами.

Как адаптировать принципы спортивного тимбилдинга для офисных сотрудников?

Пример ответа: Проведение квестов с профессиональными задачами вместо физических испытаний, где для победы требуются те же навыки: делегирование, коммуникация и использование сильных сторон каждого участника.

5. Прочитайте текст и дополните его:

После эстафеты я понимаю, что мы проиграли из-за плохой передачи на втором этапе. Вместо критики того коллеги, я дополняю анализ фразой:...

Пример ответа: «В следующий раз, чтобы реализовать нашу силу, мы должны потренировать ...» (дополните элемент: «передачу в движении»).

В команде есть слабый игрок, который боится брать мяч. Моя задача как коллеги — дополнять его уверенность. Я даю ему пас и кричу: «...»

Пример ответа: напишите короткую фразу поддержки, например: «Твой выход! Не бойся!», даже если это рискованно для счета.

Осваиваемая компетенция: ОК-6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

Индикаторы достижения компетенций

Знание: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности

Умение: описывать значимость своей специальности

1. Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные ответы без пробелов:

Соотнесите спортивные принципы с их связью с гражданскими ценностями:

Принцип	Социальный аналог
А) Fair play	1) Честность в профессиональной деятельности
Б) Допинг	2) Использование незаконных преимуществ
В) Командная работа	3) Коллективная ответственность в обществе
Г) Уважение к сопернику	4) Толерантность в межличностных отношениях

Ответ: А1В3Г4

Соотнесите виды спортивных мероприятий с их патриотической ролью:

Мероприятие	Значение
А) Олимпийские игры	1) Демонстрация национальных достижений
Б) "Гонка героев"	2) Военно-патриотическое воспитание
В) Киберспортивные турниры	3) Популяризация индивидуальных достижений
Г) "Лыжня России"	4) Массовое вовлечение граждан в здоровый образ жизни

Ответ: А1Б2Г4

2. Прочитайте текст и установите последовательность. Цифры ответов запишите в правильной последовательности без пробелов:

Расположите этапы формирования гражданской ответственности через спорт:

1. Соблюдение правил игры (честность)
2. Уважение к сопернику (толерантность)
3. Участие в массовых спортивных событиях (патриотические акции)
4. Волонтерство на спортивных мероприятиях (помощь обществу)

Ответ: 1234

Установите последовательность антидопингового поведения спортсмена:

1. Личный отказ от запрещённых препаратов
2. Информирование тренера о давлении "выиграть любой ценой"
3. Участие в образовательных программах о честной игре
4. Публичная позиция против допинга в спорте

Ответ: 1234

3. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы. Запишите выбранные ответы без пробела:

Какие качества развивает спорт для формирования гражданской позиции?

- a) Командный дух
- b) Дисциплину
- c) Агрессию
- d) Уважение к правилам
- e) Индивидуализм

Ответ: abd

Какие спортивные мероприятия воспитывают патриотизм?

- a) Олимпийские игры
- b) Коммерческие турниры
- c) Парады физкультурников
- d) Закрытые соревнования
- e) Дворовые игры

Ответ: ac

4. Прочитайте текст и дайте ответ:

Как принципы fair play в спорте связаны с антикоррупционным поведением?

Ответ: Честная игра требует соблюдения правил без попыток "договориться" с судьями или соперниками, что аналогично отказу от коррупции в профессии.

Какие патриотические ценности пропагандируют массовые спортивные акции ("Лыжня России")?

Ответ: Единство нации, здоровый образ жизни и преемственность поколений (участие детей и ветеранов).

5. Прочитайте текст и дополните его:

Перед началом соревнований звучит Гимн Российской Федерации. Моё осознанное патриотическое поведение дополняется тем, что я ... (допишите действия)

Пример ответа: «прекращаю разговоры, поворачиваюсь лицом к флагу и подпеваю» / «снимаю головной убор».

Студент с освобождением от физкультуры (или с ограниченными возможностями) стоит в стороне и грустит. Проявляя гражданскую эмпатию, я дополняю занятие

предложением: «Можешь помогать нам как судья-секретарь или подавать мячи — ты тоже ...» (допишите предложение)

Пример ответа: «...часть нашей команды и нашего общего дела»).

Осваиваемая компетенция: ОК-7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Индикаторы достижения компетенций

Знание: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения

Умение: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности

1. Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные ответы без пробелов:

Соотнесите навыки с их применением в ЧС:

Навык	Применение
А) Ориентирование	1) Эвакуация из леса
В) Первая помощь	2) Помощь пострадавшим
С) Плавание	3) Преодоление водных преград
Д) Гольф	4) Развлечение (лишний)

Ответ: A1B2C3

Соотнесите практики с их экологичностью:

Практика	Эффект
А) Многоразовые бутылки	1) Снижение пластика
В) Электронные билеты	2) Экономия бумаги
С) Глянцевые буклеты	3) Загрязнение (лишний)
Д) Велопарковки	4) Снижение выхлопов

Ответ: A1B2D4

2. Прочитайте текст и установите последовательность. Цифры ответов запишите в правильной последовательности без пробелов:

Установите последовательность оказания первой помощи при травме:

1. Оценка состояния пострадавшего
2. Фиксация поврежденной конечности
3. Вызов скорой помощи
4. Остановка кровотечения
5. Транспортировка в безопасное место

Ответ: 14235

Расположите этапы организации экологичного спортивного мероприятия:

1. Разработка системы раздельного сбора мусора
2. Использование электронных билетов
3. Проведение экологической экспертизы территории
4. Подведение итогов с анализом экологического следа
5. Закупка многоразового инвентаря

Ответ: 31524

3. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы. Запишите выбранные ответы без пробела:

Какие спортивные навыки наиболее полезны в ЧС?

- a) Умение плавать
- b) Игра в гольф
- c) Оказание первой помощи
- d) Преодоление препятствий
- e) Настольный теннис

Ответ: acd

Как сделать спортивные мероприятия экологичнее?

- a) Использовать многоразовую посуду
- b) Организовать велопарковки
- c) Применять одноразовые стаканы
- d) Использовать цифровые билеты
- e) Печатать программы на глянцевой бумаге

Ответ: abd

4. Прочитайте текст и дайте ответ:

Какие элементы физической подготовки наиболее важны для действий в чрезвычайных ситуациях и почему?

Пример ответа: Ключевые навыки:

1. Общая выносливость - для длительных спасательных операций
2. Навыки ориентирования - для поиска путей эвакуации
3. Основы первой помощи - для спасения пострадавших
4. Умение плавать - при наводнениях

Как сделать массовые спортивные мероприятия более экологичными?

Пример ответа: Экологичные практики:

1. Использование многоразовой посуды и тары
2. Организация раздельного сбора мусора
3. Применение цифровых билетов и программ
4. Использование возобновляемых источников энергии

5. Прочитайте текст и дополните его:

Я заметил(а), что волейбольная сетка порвалась у края. Чтобы содействовать сохранению ресурсов (инвентаря), я не буду делать вид, что ничего не случилось, а дополню свои действия тем, что ...

Пример ответа: напишите: «сообщу преподавателю и аккуратно свяжу порванный край» / «предложу временно закрепить её зажимами, чтобы не рвать дальше».

На стадионе я нашёл(нашла) использованный одноразовый стаканчик, который кто-то бросил на газон. Содействуя сохранению окружающей среды, я дополняю свою пробежку тем, что ...

Пример ответа: напишите: «поднимаю его и отношу в урну по пути» / «беру с собой пакет для мусора»

Осваиваемая компетенция: ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Индикаторы достижения компетенций

Знание: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Умение: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

1. Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные ответы без пробелов:

Соотнесите виды активности с их пользой для IT-специалистов:

Вид активности	Польза
А) Йога	1) Снятие напряжения с позвоночника
В) Плавание	2) Развитие дыхательной системы
С) Армрестлинг	3) Профилактика туннельного синдрома

Вид активности	Польза
D) Скандинавская ходьба	4) Улучшение осанки и координации

Ответ: A1B2D4

Соотнесите время суток с рекомендуемыми упражнениями:

Время	Упражнения
A) Утро	1) Энергичная зарядка
B) Обеденный перерыв	2) Гимнастика для глаз
C) Ночь	3) Глубокий сон
D) Вечер	4) Расслабляющая растяжка

Ответ: A1B2D4

2. Прочитайте текст и установите последовательность. Цифры ответов запишите в правильной последовательности без пробелов:

Установите правильную последовательность выполнения упражнений для офисной гимнастики:

1. Вращения головой
2. Наклоны корпуса в стороны
3. Приседания
4. Упражнения для глаз
5. Растяжка запястий

Ответ: 41523

Расположите этапы организации рабочего места для физкультминуток:

1. Освобождение пространства
2. Проветривание помещения
3. Настройка таймера напоминаний
4. Подготовка коврика/полотенца
5. Выполнение комплекса упражнений

Ответ: 12435

3. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы. Запишите выбранные ответы без пробела:

Какие виды физической активности наиболее полезны для IT-специалистов?

- a) Плавание
- b) Йога/стретчинг
- c) Тяжелая атлетика с максимальными весами
- d) Скандинавская ходьба
- e) Экстремальные виды спорта

Ответ: abd

Какие упражнения помогают снять напряжение при сидячей работе?

- a) Вращения головой и плечами
- b) Отжимания на кулаках
- c) Наклоны и повороты корпуса
- d) Прыжки на скакалке

Ответ: ac

4. Прочитайте текст и дайте ответ:

Разработайте комплекс из 4-5 упражнений для IT-специалиста, которые можно выполнять на рабочем месте. Опишите технику выполнения и пользу каждого упражнения.

Пример ответа:

1. Вращения плечами (10 раз вперед/назад) - снимает напряжение в плечевом поясе
2. Скручивания позвоночника (сидя, руки на подлокотниках) - улучшает подвижность позвоночника
3. Сжатие-разжатие кистей с эспандером (15 раз) - укрепляет мышцы предплечий
4. Дыхательная гимнастика (глубокий вдох/выдох 5 раз) - снижает стресс
5. Микроприседания (10-15 раз, не отрывая стопы) - активизирует кровообращение

Какие современные технологии (гаджеты, приложения) помогут программисту поддерживать физическую активность? Приведите 3-4 примера с пояснением их пользы.

Пример ответа:

1. Умные часы с напоминанием о движении (Garmin, Apple Watch) - контролируют активность
2. Приложения-трекеры активности (Strava, Google Fit) - мотивируют к движению
3. Стоячие столы с регулировкой высоты - снижают нагрузку на позвоночник
4. Эргономичные коврики для ног - улучшают кровообращение

5. Прочитайте текст и дополните его:

Моя будущая профессия предполагает длительное нахождение в статической позе (например, за рабочим столом/у станка). Чтобы сохранить здоровье позвоночника в процессе этой деятельности, я дополню свой рабочий день обязательной физкультпаузой — упражнением ... (напишите конкретное движение)

Пример ответа: «наклоны и повороты корпуса» / «вис на турнике»

Чтобы быстро снять напряжение с кистей рук после работы за клавиатурой или с инструментом, я в течение 1 минуты делаю упражнение ... (допишите действие)

Пример ответа: «сжимаю и разжимаю кистевой эспандер» / «круговые вращения запястьями»