

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Колесникова Марина Евгеньевна  
Должность: директор Гуманитарного института  
Дата подписания: 16.06.2026 15:16:16  
Уникальный программный ключ:  
f2fdf4a043418602989d134129dbde65f78623d5

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Гуманитарного института,  
доктор исторических наук, профессор  
М.Е. Колесникова

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Направление подготовки   | 46.03.01 История |
| Направленность (профиль) | История          |
| Год начала обучения      | 2026             |
| Форма обучения           | очная            |
| Реализуется в семестре   | 2-7              |

## **Введение**

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», обучающихся всех направлений подготовки и специальностей.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Катренко М.В.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Колесникова М.Е., зав. кафедрой истории России, доктор исторических наук, профессор;

Члены комиссии: Ермоленко Л.П., доцент кафедры истории России, кандидат исторических наук;

Стрекалова Е.Н., доцент кафедры истории России, кандидат исторических наук.

Представитель организации – работодателя: Охонько Н.А., директор Ставропольского государственного историко-культурного и природно-ландшафтного музея-заповедника им. Г.Н. Прозрителева и Г.К. Праве

Экспертное заключение: принять к использованию в учебном процессе.  
«18» мая 2026 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

# 1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенция (ии),<br>Индикатор (ы)                                                                                                                                                                                                                 | Уровни сформированности компетенции (ий)                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень<br>не достигнут<br>(Неудовлетворительно)<br>2 балла                                                                                                   | Минимальный<br>уровень<br>(удовлетворительно)<br>3 балла                                                                                                                    | Средний уровень<br>(хорошо)<br>4 балла                                                                                                                              | Высокий<br>уровень<br>(отлично)<br>5 баллов                                                                                                                                        |
| Компетенция: УК-7                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
| Результаты обучения по дисциплине: ИД-1 <sub>УК-7</sub> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Имеет фрагментарные знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Имеет общее представление о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Имеет базовые знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В полном объеме владеет знаниями о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ИД-2 <sub>УК-7</sub> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                                          | Не способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                                   | На низком уровне сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                                | Способен на достаточном уровне сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                          | Способен на высоком уровне рационально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИД-З <sub>УК-7</sub><br>поддерживает<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональн<br>ой деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни | Не способен<br>поддерживать должный<br>уровень физической<br>подготовленности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | На низком уровне<br>поддерживает<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни | На достаточном<br>уровне поддерживает<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни | Способен<br>на высоком<br>уровне<br>поддержива<br>ть должный<br>уровень<br>физической<br>подготовле<br>нности для<br>обеспечени<br>я<br>полноценно<br>й<br>социальной<br>и<br>профессион<br>альной<br>деятельност<br>и |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Номер задания           | Правильный ответ           | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                | Компетенция |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Семестр 2</b>        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| <b>Тестовые задания</b> |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 1.                      | b<br>f<br>d<br>c<br>a<br>e | Установите правильную последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений:<br>а) приседания.<br>б) наклоны головы.<br>с) круговые движения тазом.<br>d) наклоны туловища.<br>е) прыжковые упражнения;<br>f) рывки руками                                                           | УК-7        |
| 2.                      | b                          | Через какое время после пробуждения можно заниматься двигательной активностью?<br>а) Сразу же<br>б) Через 1,5-2 часа<br>с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека                                                                                                             | УК-7        |
| 3.                      | кроль на груди             | Укажите стиль плавания<br>1 <br>2 <br>3  | УК-7        |
| 4.                      | 1-с<br>2-б                 | Установите соответствие:<br>1) самый быстрый способ плавания                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7        |

|     |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     | 3-a  | 2) самый медленный способ плавания<br>3) самый энергозатратный способ плавания<br><br>а) баттерфляй<br>б) брасс<br>с) кроль на груди                                                                                                                    |      |
| 5.  | b    | Выберите правильный ответ.<br>Количество участников в эстафетном плавании<br>а) 2<br>б) 4<br>с) 6<br>д) 8                                                                                                                                               | УК-7 |
| 6.  | b,d  | Выберите правильный ответ.<br>Какие способы плавания относятся к прикладным:<br>а) кроль на груди<br>б) кроль на боку<br>с) брасс<br>д) брасс на спине                                                                                                  | УК-7 |
| 7.  | a    | Выберите правильный ответ.<br>Последовательность стилей в комплексном плавании:<br>а) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди<br>б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй<br>с) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди | УК-7 |
| 8.  | a, b | Выберите правильный ответ.<br>В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию<br>а) 25м<br>б) 50м<br>с) 100м<br>д) 150м                                                                                                         | УК-7 |
| 9.  | a    | Выберите правильный ответ.<br>к какой группе видов спорта относится плавные:<br>а) ациклические<br>б) циклические<br>с) смешанные<br>д) повторные                                                                                                       | УК-7 |
| 10. | d    | Выберите правильный ответ.<br>В настоящее время выделяют следующие разновидности кроля:<br>а) 4-х и 6-ударный кроль<br>б) 4-х и 8-ударный кроль<br>с) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль<br>д) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль                                        | УК-7 |
| 11. | c    | Выберите правильный ответ.<br>При каком способе плавания старт выполняется из воды:                                                                                                                                                                     | УК-7 |

|     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |           | а) баттерфляй<br>б) кроль на груди<br>в) кроль на спине<br>г) брасс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 12. | с         | Выберите правильный ответ.<br>Пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов<br>а) 5м<br>б) 10м<br>в) 15м<br>г) 20м                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7 |
| 13. | а         | Выберите правильный ответ.<br>К тонущему человеку необходимо подплывать:<br>а) со спины<br>б) не имеет значение<br>в) с боку<br>г) лицом к лицу                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7 |
| 14. | д         | Выберите правильный ответ.<br>Виды прикладного плавания<br>а) плавание на скорость, ныряния<br>б) спасение утопающих<br>в) умение держаться на воде, переправы<br>г) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 15. | б         | Выберите правильный ответ.<br>После какого свистка необходимо пловцу выполнить старт с тумбочки<br>а) 1<br>б) 2<br>в) 3<br>г) все ответы верны                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7 |
| 16. | а,б,д,е,г | Что из перечисленного является компонентами общего фитнеса человека:<br>а) умственная активность и любознательность,<br>б) положительные эмоциональные ощущения,<br>в) комфортабельный отдых,<br>г) осмысленные взаимоотношения с другими людьми,<br>д) осознание общественных проблем и участие в их решении,<br>е) материальный достаток,<br>ж) физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей | УК-7 |
| 17. | б,д       | Что из перечисленного относится к целям достижения здорового образа жизни:<br>а) двигательная активность,<br>б) профилактика заболеваний,<br>в) рациональное питание,                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |

|     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|-----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |                    | d) продление жизни,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 18. | функциональ<br>ной | Впишите пропущенное слово в нужном падеже:<br>По мере увеличения<br>_____подготовленности способность к<br>двигательной активности повышается.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 19. | b,c                | Высокий уровень физического фитнеса<br>сопровождается такими физиологическими<br>адаптациями, как:<br>a) регулярные занятия физическими<br>упражнениями;<br>b) понижение частоты сердечных сокращений при<br>стандартной нагрузке;<br>c) повышенная способность мобилизации и<br>использования энергоресурсов организма при<br>максимальной нагрузке;<br>d) безопасные условия существования.                                                                                                                                          | УК-7 |
| 20. | a, b, c            | Профилактика спортивных травм и заболеваний<br>опорно-двигательного аппарата включает:<br>a) полноценную разминку<br>b) соблюдение санитарно-гигиенических норм<br>занятий<br>c) соблюдение методических принципов занятий<br>d) форсирование нагрузок<br>e) неблагоприятные климатические условия<br>f) раннее начало тренировок после травм и<br>заболеваний                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 21. | b                  | Перечислите основные задачи первой доврачебной<br>помощи, оказываемой пострадавшему?<br>a) временная остановка кровотечения, наложение<br>кровоостанавливающего жгута<br>b) проведение мероприятий по ликвидации угрозы<br>для жизни, предупреждение осложнений,<br>обеспечение благоприятных условий для<br>транспортировки<br>c) применение техники искусственного дыхания,<br>непрямого массажа сердца, наложение<br>бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации<br>d) улучшение или восстановление сердечной<br>деятельности и дыхания | УК-7 |
| 22. | a                  | Лечебная физкультура – это:<br>a) метод, использующий средства физической<br>культуры с лечебно-профилактической целью<br>b) совокупность механических приемов,<br>посредством которых оказывается воздействие<br>на поверхностные ткани<br>c) комплекс медицинских, педагогических и<br>социальных мероприятий, направленных на<br>восстановление нарушенных функций<br>организма, социальных функций и                                                                                                                               | УК-7 |

|     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
|-----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     |         | <p>трудоспособности</p> <p>d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов</p> <p>e) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 23. | b       | <p>Массаж – это:</p> <p>a) метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью</p> <p>b) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани</p> <p>c) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности</p> <p>d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов</p> <p>e) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение</p> | УК-7  |
| 24. | a, b, d | <p>Показания к назначению лечебной физической культуры:</p> <p>a) сколиоз</p> <p>b) плоскостопие</p> <p>c) судороги</p> <p>d) реабилитация после инфаркта миокарда</p> <p>e) высокая температура тела</p> <p>f) кровотечение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7  |
| 25. | c, e, f | <p>Противопоказания к назначению лечебной физической культуры:</p> <p>a) сколиоз</p> <p>b) плоскостопие</p> <p>c) судороги</p> <p>d) реабилитация после инфаркта миокарда</p> <p>e) высокая температура тела</p> <p>f) кровотечение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7  |
|     |         | <b>Вопросы к собеседованию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7  |
| 26. |         | Дайте характеристику понятию «Утомление»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК -7 |
| 27. |         | Охарактеризуйте биоритмы человека и раскройте их влияние на качество социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 |
| 28. |         | Что относится к средствам физического воспитания?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК -7 |
| 29. |         | Перечислите факторы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
| 30. |         | Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Кроль на груди»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК -7 |



|                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|-------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 31.                     |                   | Дайте определение понятию «Стретчинг»                                                                                                                                                                                                         | УК -7 |
| 32.                     |                   | Дайте определение понятию «Фитнес»                                                                                                                                                                                                            | УК -7 |
| 33.                     |                   | Дайте определение понятию «Спортивное плавание»                                                                                                                                                                                               | УК -7 |
| 34.                     |                   | Назовите основные правила соблюдения техники безопасности в спортивном зале                                                                                                                                                                   | УК -7 |
| 35.                     |                   | Назовите вариант фитнес-тренировок для занимающихся в щадящем режиме, без особых нагрузок, позволяющий подготовить тело к нагрузкам                                                                                                           | УК -7 |
| 36.                     |                   | Перечислите этапы обучения технике выполнения движений                                                                                                                                                                                        | УК -7 |
| 37.                     |                   | Как называется процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма?                                                                                                                                 | УК -7 |
| 38.                     |                   | Назовите основные оценочные средства, определяющие процедуру оценивания физической подготовленности студента                                                                                                                                  | УК -7 |
| 39.                     |                   | Объясните влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов                                                                                                                             | УК-7  |
| 40.                     |                   | Опишите методику организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                          | УК-7  |
| 41.                     |                   | Раскройте влияние физических упражнений на здоровье человека.                                                                                                                                                                                 | УК-7  |
| 42.                     |                   | Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                                                                                                              | УК-7  |
| 43.                     |                   | Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы под воздействием направленной физической тренировки                                                                                                  | УК-7  |
| 44.                     |                   | Раскройте роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста                                                                                                                                                    | УК-7  |
| 45.                     |                   | Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Брасс»                                                                                                                                                                                     | УК -7 |
| 46.                     |                   | Дайте характеристику старта при плавании способом «Кроль на спине»                                                                                                                                                                            | УК -7 |
| <b>Семестр 4</b>        |                   |                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| <b>Тестовые задания</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 47.                     | 1-b<br>2-с<br>3-a | Установите соответствие:<br>1) Физическая нагрузка низкой интенсивности<br>2) Физическая нагрузка средней интенсивности<br>3) Физическая нагрузка высокой интенсивности<br><br>а) 180-200 уд/мин;<br>б) 110-120 уд/мин;<br>с) 130-140 уд/мин. | УК-7  |
| 48.                     | b,c               | Что является внешними признаками утомления при физической нагрузке<br>а) учащение частоты сердечных сокращений;<br>б) покраснение покровов кожи;                                                                                              | УК-7  |

|     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     |                                     | с) шатающаяся походка;<br>d) высокое артериальное давление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| 49. | a                                   | Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?<br>а) Мышцы брюшного пресса<br>б) Мышцы ног<br>с) Мышцы спины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК -7 |
| 50. | b                                   | Нагрузка аэробной направленности – это<br><hr/> а) Участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности<br>б) Систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц, являются продолжительными и обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов<br>с) Циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме | УК -7 |
| 51. | a                                   | Как называются упражнения, направленные в основном на освоение техники движений?<br>а) Подводящие<br>б) Развивающие<br>в) Имитационные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК -7 |
| 52. | b<br>d<br>e<br>f                    | Комплексная оценка здоровья складывается из:<br>а) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;<br>б) оценки уровней и гармоничности физического и нервнопсихического развития студента;<br>с) оценки уровня развития физических качеств студента;<br>д) степени резистентности и реактивности организма;<br>е) функционального состояния основных систем организма;<br>ф) наличия или отсутствия хронических заболеваний.                                                     | УК-7  |
| 53. | 1- b<br>2- a<br>3- e<br>4- c<br>5-d | Установите соответствие между основными компонентами физического фитнеса:<br>1) мышечная сила,<br>2) мышечная выносливость,<br>3) сердечно-сосудистая или кардио-респираторная выносливость;<br>4) гибкость,<br>5) состав тела.<br><br>а) способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивление в течение длительного периода времени;                                                                                                                             | УК-7  |

|     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>b) максимальное усилие, производимое мышцей или группой мышц при сокращении.</li> <li>c) способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения;</li> <li>d) конституция тела, которую можно представить в виде двухкомпонентной модели: чистая масса тела и жир тела;</li> <li>e) способность сердца, кровеносных сосудов и легких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной двигательной активности, а также выводить из них конечные продукты обмена веществ, которые могут привести к утомлению.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 54. | 1- c<br>2-b,<br>3- a     | <p>Установите соответствие видов оздоровительного фитнеса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) пилатес,</li> <li>2) детские фитнес-классы,</li> <li>3) памп-аэробика</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, что не мешает, однако, развивать и выносливость. Применяются специальные штанги различного веса в виде гимнастических палок, а также обычные штанги для тяжелой атлетики;</li> <li>b) выстроены по особым методикам, учитывающим особенности и потребности детского организма. Все уроки представляют собой занятия, включающие в себя сбалансированные комплексы упражнений на формирование физических навыков и умений, на поддержание здоровья ребенка, а также представляющие собой увлекательные развивающие игры;</li> <li>c) одно из наиболее модных направлений последнего времени. Представляет собой модернизированную программу известного в конце XIX — начале XX века специалиста в области лечебной физкультуры. Метод особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния</li> </ul> | УК-7 |
| 55. | 1-b<br>2-a<br>3-c<br>4-d | <p>Установите соответствие принципов оздоровительной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) принцип доступности,</li> <li>2) программно-целевой принцип,</li> <li>3) принцип интеграции,</li> <li>4) принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7 |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |   | <p>a) углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующее на части;</p> <p>b) программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей;</p> <p>c) высокая эффективность оздоровительных технологий и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах;</p> <p>d) целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма;</p> |      |
| 56. | d | <p>Что из перечисленного не относится к свободным отягощениям?</p> <p>a) гантели</p> <p>b) штанга</p> <p>c) диски</p> <p>d) тренажеры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7 |
| 57. | a | <p>Ключевым методическим аспектом в тренировке бицепса является:</p> <p>a) удержание локтевого сустава в неподвижном состоянии</p> <p>b) максимальное растяжение мышцы в нижней точке</p> <p>c) подключение к работе мышц синергистов</p> <p>d) выполнение остановки в середине траектории</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 58. | c | <p>Основным упражнением для развития икроножных мышц является:</p> <p>a) приседание со штангой</p> <p>b) выпады с гантелями</p> <p>c) подъем на носки</p> <p>d) приседания с широкой постановкой ног</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7 |
| 59. | c | <p>Сколько пучков имеет дельтовидная мышца:</p> <p>a) 1</p> <p>b) 2</p> <p>c) 3</p> <p>d) 4</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7 |
| 60. | d | <p>Какими параметрами не определяется величина нагрузки на занятии атлетической гимнастикой</p> <p>a) масса отягощения</p> <p>b) количество подходов и повторений</p> <p>c) интервалы отдыха</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 |

|     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |            | d) количество тренажеров в зале                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 61. | a          | Как называется система, при которой два упражнения выполняются друг за другом без паузы<br>a) суперсет<br>b) двусет<br>c) мегасет<br>d) комбинированный сет                                                                                                                                                    | УК-7 |
| 62. | b          | К упражнениям для развития мышц груди относится:<br>a) подтягивание на перекладине<br>b) жим штанги лежа<br>c) приседания со штангой<br>d) тяга штанги в наклоне                                                                                                                                               | УК-7 |
| 63. | a, b, c, d | В лечебной гимнастике нагрузку дозируют по:<br>a) выбору исходного положения<br>b) темпу выполнения<br>c) количеству повторений<br>d) амплитуде движений<br>e) количеству занимающихся<br>f) полу занимающихся                                                                                                 | УК-7 |
| 64. | a, b, c    | Условиями достижения оздоровительного эффекта лечебной физкультуры являются:<br>a) регулярность занятий<br>b) длительность выполнения упражнений в жизнедеятельности<br>c) постепенное повышение нагрузки<br>d) молодой возраст занимающихся<br>e) определенное количество занимающихся<br>f) пол занимающихся | УК-7 |
| 65. | a, b, c    | Виды физической нагрузки в лечебной гимнастике:<br>a) без ограничений<br>b) с ограничениями<br>c) слабая<br>d) групповая<br>e) специальная                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 66. | a, b, c    | Методы проведения лечебной гимнастики:<br>a) индивидуальный<br>b) групповой<br>c) консультативный<br>d) регулярный<br>e) системный<br>f) длительный                                                                                                                                                            | УК-7 |
| 67. | a, b, c    | Двигательные режимы в лечебной физической культуре:<br>a) постельный<br>b) палатный<br>c) свободный<br>d) индивидуальный<br>e) групповой<br>f) ослабленный                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 68. | a, b, c    | Направленность проведения лечебной физической культуры при статических деформациях позвоночника:<br>a) уменьшение статической нагрузки на                                                                                                                                                                      | УК-7 |

|                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|--------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                |  | <p>позвоночник</p> <p>b) вырабатывание правильной позы</p> <p>c) формирование мышечного корсета спины</p> <p>d) расслабление мышц нижних конечностей</p> <p>e) увеличение статической нагрузки на позвоночник</p> <p>f) расслабление мышц живота</p>                                                        |       |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 69.                            |  | Дайте общую характеристику понятию «Спортивная тренировка»                                                                                                                                                                                                                                                  | УК -7 |
| 70.                            |  | Раскройте сущность понятия «Производственная гимнастика» и его роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                    | УК -7 |
| 71.                            |  | Раскройте значение подготовительной части учебного занятия по физической культуре                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 |
| 72.                            |  | Что такое исходное положение при выполнении упражнения и какими отличительными характеристиками оно обладает?                                                                                                                                                                                               | УК -7 |
| 73.                            |  | Как называются упражнения имеющие дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену?                                                                                                                                                | УК -7 |
| 74.                            |  | Раскройте значение и соотношение понятий «Физическая подготовка» и «Физическая подготовленность»                                                                                                                                                                                                            | УК -7 |
| 75.                            |  | К какому понятию относиться формулировка: «при выполнении физических упражнений – это часть двигательного действия; перемещение тела человека относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов»?    | УК -7 |
| 76.                            |  | Какая комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)?                                                                          | УК -7 |
| 77.                            |  | <p>Ответьте на вопрос.</p> <p>С помощью чего производится разметка поля для спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)?</p>                                                                                                                                                                        | УК -7 |
| 78.                            |  | Какое понятие определяется, как «совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки»? | УК -7 |
| 79.                            |  | Раскройте значение и соотношение понятий «Двигательное умение» и «Двигательный навык»                                                                                                                                                                                                                       | УК -7 |
| 80.                            |  | Опишите формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактики                                                                                                                                                                                                                               | УК-7  |

|                         |        |                                                                                                                                                                                                            |      |
|-------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                         |        | профессиональных заболеваний                                                                                                                                                                               |      |
| 81.                     |        | Правила проведения процедуры закаливания и его влияние на работоспособность организма                                                                                                                      | УК-7 |
| 82.                     |        | Раскройте основные противопоказания для занятий физической культурой и спортом                                                                                                                             | УК-7 |
| 83.                     |        | Дайте определение понятию «Здоровьесберегающие образовательные технологии»                                                                                                                                 | УК-7 |
| 84.                     |        | Раскройте содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.                                                                                                                               | УК-7 |
| 85.                     |        | Сравните особенности психофизического состояния человека, занимающегося и не занимающегося физическими упражнениями.                                                                                       | УК-7 |
| 86.                     |        | Алгоритм составления дневника самоконтроля при регулярной физической активности                                                                                                                            | УК-7 |
| 87.                     |        | Раскройте понятия «физическое самовоспитание» и «совершенствование», как условие здорового образа жизни.                                                                                                   | УК-7 |
| 88.                     |        | Опишите оптимальную двигательную активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека                                                                                                      | УК-7 |
| <b>Семестр 6</b>        |        |                                                                                                                                                                                                            |      |
| <b>Тестовые задания</b> |        |                                                                                                                                                                                                            |      |
| 89.                     | d      | Диаметр баскетбольного кольца:<br>h) 50см.;<br>i) 40см.<br>j) 60см.;<br>k) 45см.;                                                                                                                          | УК-7 |
| 90.                     | b      | Официальные размеры площадки для игры в баскетбол:<br>a) 4. 30x20.<br>b) 28x15;<br>c) 9x18;<br>d) 45x60;                                                                                                   | УК-7 |
| 91.                     | b      | Размеры баскетбольного щита:<br>a) 100x200;<br>b) 105x180;<br>c) 150x170<br>d) 120x180;                                                                                                                    | УК-7 |
| 92.                     | a<br>e | Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков:<br>a) треугольник;<br>b) заслон;<br>c) выход на свободное место<br>d) большая восьмерка;<br>e) малая восьмерка; | УК-7 |
| 93.                     | b      | Федерация баскетбола Европы называется...<br>a) УЕФА;<br>b) ФИБА;<br>c) ФИСА;<br>a) МЛФ                                                                                                                    | УК-7 |
| 94.                     | c      | Таймаут в баскетболе длится ...<br>a) 2 мин.<br>b) 5 мин.                                                                                                                                                  | УК-7 |

|      |        |                                                                                                                                                                                                            |      |
|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |        | c) 1 мин.<br>d) 30 сек.<br>e) 10 сек.                                                                                                                                                                      |      |
| 95.  | с      | Время, дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону нападения, в баскетболе равно ...<br>а) 24 сек.<br>б) 30 сек.<br>c) 8 сек.<br>d) 5 сек.<br>e) 16 сек.                                                  | УК-7 |
| 96.  | а      | Время дополнительного периода в баскетболе равно...<br>а) 5 мин.<br>б) 10 мин.<br>c) 1 мин.<br>d) 20 мин.<br>e) 15 мин.                                                                                    | УК-7 |
| 97.  | с      | В баскетболе играют ... периода по 10 минут<br>а) 2<br>б) 3<br>c) 4<br>d) 5<br>e) 1                                                                                                                        | УК-7 |
| 98.  | d      | Диаметр баскетбольного кольца:<br>а) 50см.;<br>б) 40см.<br>c) 60см.;<br>d) 45см.;                                                                                                                          | УК-7 |
| 99.  | б      | Официальные размеры площадки для игры в баскетбол:<br>а) 4. 30x20.<br>б) 28x15;<br>c) 9x18;<br>d) 45x60;                                                                                                   | УК-7 |
| 100. | б      | Размеры баскетбольного щита:<br>а) 100x200;<br>б) 105x180;<br>c) 150x170;<br>d) 120x180;                                                                                                                   | УК-7 |
| 101. | а<br>е | Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков:<br>а) треугольник;<br>б) заслон;<br>c) выход на свободное место<br>d) большая восьмерка;<br>e) малая восьмерка; | УК-7 |
| 102. | б      | Федерация баскетбола Европы называется...<br>а) УЕФА;<br>б) ФИБА;<br>c) ФИСА;<br>d) МЛФ                                                                                                                    | УК-7 |
| 103. | с      | Таймаут в баскетболе длится ...                                                                                                                                                                            | УК-7 |



|      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|      |                                   | а) 2 мин.<br>б) 5 мин.<br>в) 1 мин.<br>г) 30 сек.<br>д) 10 сек.                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 104. | б                                 | Норма двигательной активности взрослого человека<br>а) 5000-8000 шагов/сутки<br>б) 10000-15000 шагов/сутки<br>в) 3000-5000 шагов/сутки<br>г) 25000-30000 шагов/сутки                                                                                                                               | УК-7  |
| 105. | с                                 | В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро?<br>а) Баскетбол<br>б) Футбол<br>в) Волейбол<br>г) Все перечисленное                                                                                                                                                                                | УК -7 |
| 106. | изотоники                         | Напитки, на основе чистой воды, задача которых во время интенсивной мышечной работы быстро восполнять вымываемые с потом из организма минералы магния, кальция и натрия, называются _____                                                                                                          | УК -7 |
| 107. | соревновательный метод            | Метод физкультурно-спортивной деятельности предполагающий специально организованную соревновательную деятельность, выступающий в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются _____                                                                                | УК -7 |
| 108. | б                                 | Какой метод спортивной тренировки, называется «игровой метод»?<br>а) При котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д.<br>б) Предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры<br>в) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия | УК -7 |
| 109. | с                                 | Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга?<br>а) По росту игроков<br>б) По количеству нападающих<br>в) По цвету спортивной формы                                                                                                                                     | УК -7 |
| 110. | $ИМТ = \frac{Вес, кг}{Рост^2, м}$ | Существует всемирно известный индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле. Укажите формулу определения индекса Кетле.                                                                                                                                                                                 | УК-7  |
| 111. | а, б, в                           | Физические упражнения, применяемые во вводной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки:<br>а) ходьба<br>б) бег трусцой<br>в) корректирующие<br>г) на удержание позы<br>д) расслабляющие<br>е) дыхательные                                                                          | УК-7  |

|                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|--------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 112.                           | c, d    | Физические упражнения, применяемые в основной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки:<br>а) ходьба<br>б) бег трусцой<br>в) корректирующие<br>г) на удержание позы<br>д) дыхательные                                                                                         | УК-7  |
| 113.                           | a, e, f | Физические упражнения, применяемые в заключительной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки:<br>а) ходьба<br>б) висы<br>в) корректирующие<br>г) на удержание позы<br>д) расслабляющие<br>е) дыхательные                                                                      | УК-7  |
| 114.                           | a, b    | Правила применения лечебной физической культуры при плоскостопии:<br>а) тренировка мышц стопы<br>б) тренировка мышц голени<br>в) расслабление мышц голени<br>г) расслабление мышц стопы<br>д) тренировка мышц бедра<br>е) расслабление мышц бедра                                             | УК-7  |
| 115.                           | a, b, c | Перечислите специальные упражнения для коррекции плоскостопия:<br>а) ходьба на носках<br>б) ходьба на пятках<br>в) ходьба на наружном крае стоп<br>г) дыхательные упражнения<br>д) упражнения на равновесие<br>е) упражнения на координацию                                                   | УК-7  |
| 116.                           | a, b, c | Задачи лечебной физкультуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата:<br>а) предотвращение атрофии мышц<br>б) предотвращение контрактур<br>в) нормализация опорной функции конечности<br>г) развитие гипотрофии конечности<br>д) развитие контрактур<br>е) сохранение болевого синдрома | УК-7  |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 117.                           |         | Раскройте значение спорта как социального феномена.                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 |
| 118.                           |         | Что понимается под двигательной ошибкой?                                                                                                                                                                                                                                                      | УК -7 |
| 119.                           |         | Сформировать представление о массаже и его видах.                                                                                                                                                                                                                                             | УК -7 |
| 120.                           |         | Раскройте значение понятия «Физическая нагрузка»                                                                                                                                                                                                                                              | УК -7 |
| 121.                           |         | Раскройте отличительные черты двигательного навыка                                                                                                                                                                                                                                            | УК -7 |
| 122.                           |         | Дайте общую характеристику круговой тренировке?                                                                                                                                                                                                                                               | УК -7 |
| 123.                           |         | Приведите классификацию видов спорта (одну по выбору)                                                                                                                                                                                                                                         | УК -7 |
| 124.                           |         | Дайте определение понятия «здоровье» в уставе                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7  |

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                         |                                           | Всемирной организации здравоохранения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 125.                    |                                           | Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой системы под воздействием направленной физической тренировки                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7  |
| 126.                    |                                           | Раскройте методику проведения функциональных проб по задержке дыхания на вдохе и выдохе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7  |
| 127.                    |                                           | Охарактеризуйте нетрадиционные системы физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК-7  |
| 128.                    |                                           | Опишите содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7  |
| 129.                    |                                           | Раскройте сочетание организации труда и физической культуры в самовоспитании будущего специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7  |
| 130.                    |                                           | Опишите задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7  |
| 131.                    |                                           | Раскройте основные средства восстановления физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК -7 |
| 132.                    |                                           | Дайте определение понятию «Закаливание»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7  |
| <b>Семестр 7</b>        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| <b>Тестовые задания</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 133.                    | b)                                        | Спортивная игра, где обязательным условием является наличие шести игроков на площадке<br>а) баскетбол<br>b) волейбол<br>c) футбол<br>d) гандбол                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7  |
| 134.                    | b)                                        | Не контактная коллективная спортивная игра, в которой соревновательная деятельность, происходит на игровой площадке, разделенной сеткой<br>а) хоккей<br>b) волейбол<br>c) футбол<br>d) баскетбол<br>e) гандбол                                                                                                                                                                                                     | УК-7  |
| 135.                    | a)                                        | Volleyball - переводится как:<br>а) летающий мяч<br>b) ручной мяч<br>c) корзина мяч<br>d) нога мяч                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7  |
| 136.                    | 1 - b<br>2 - d<br>3 - a<br>4 - a<br>5 - c | Приведите в соответствие название технического приема волейбола и его определение<br>1. Подача<br>2. Передача<br>3. Нападающий удар<br>4. Приём мяча<br>5. Блок<br>а) технический приём, завершающий атакующие действия<br>b) технический приём, позволяющий ввести мяч в игру<br>c) технический приём, преграждающий путь мячу после нападающих действий соперника<br>d) технический приём, направляющий мяч выше | УК-7  |

|      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |                                           | верхнего края сетки для нападающего удара<br>е) технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 137. | 1 - с<br>2 - d<br>3 - e<br>4 - a<br>5 - b | Приведите в соответствие название технического приема волейбола и его определение<br>1. Перемещение<br>2. Переход<br>3. Подача<br>4. Стойка<br>5. Нападающий удар<br>а) положение игрока удобное для выполнения перемещения и технических приемов<br>б) технический прием, завершающий атаку одной рукой<br>в) действие игрока при выборе места на площадке<br>г) поочередное перемещение игроков на площадке по часовой стрелке при получении командой права на подачу<br>е) технический приём, позволяющий ввести мяч в игру<br>Методы обучения техническому приему используемые в начале процесса обучения техническим приемам волейбола | УК-7 |
| 138. | d)                                        | Спортивная техника волейбола включает<br>а) арсенал двигательных действий спортсмена<br>б) комплекс двигательных действий спортсмена<br>в) способы выполнения двигательных действий<br>г) способы выполнения двигательных действий, направленных на целесообразное и эффективное решение задач игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 139. | a)                                        | К методам обучения двигательным действиям относятся:<br>а) целостный<br>б) расчленённый<br>в) интервальный<br>г) повторный<br>е) поточный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 |
| 140. | a)                                        | Специализированная деятельность, позволяющая выявлять уровень подготовленности спортсменов, слабые и сильные стороны их подготовки и обеспечивать формирование опыта соревновательной деятельности называется<br>а) соревнование<br>б) спортивная подготовка<br>в) тренировочный процесс<br>г) спортивная тренировка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 |
| 141. | b)                                        | Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются<br>а) технические средства<br>б) физические упражнения<br>в) тренажёрные устройства<br>г) идеомоторные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 |
| 142. | c                                         | Время дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону нападения, в баскетболе равно ...<br>а) 24 сек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7 |

|      |        |                                                                                                                                                                                                            |      |
|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |        | b) 30 сек.<br>c) 8 сек.<br>d) 5 сек.<br>e) 16 сек.                                                                                                                                                         |      |
| 143. | a      | Время дополнительного периода в баскетболе равно...<br>a) 5 мин.<br>b) 10 мин.<br>c) 1 мин.<br>d) 20 мин.<br>e) 15 мин.                                                                                    | УК-7 |
| 144. | c      | В баскетболе играют ... периода по 10 минут<br>a) 2<br>b) 3<br>c) 4<br>d) 5<br>e) 1                                                                                                                        | УК-7 |
| 145. | d      | Диаметр баскетбольного кольца:<br>a) 50см.;<br>b) 40см.<br>c) 60см.;<br>d) 45см.;                                                                                                                          | УК-7 |
| 146. | b      | Официальные размеры площадки для игры в баскетбол:<br>a) 4. 30x20.<br>a) 28x15;<br>b) 9x18;<br>c) 45x60;                                                                                                   | УК-7 |
| 147. | b      | Размеры баскетбольного щита:<br>a) 100x200;<br>b) 105x180;<br>c) 150x170;<br>d) 120x180;                                                                                                                   | УК-7 |
| 148. | a<br>e | Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков:<br>a) треугольник;<br>b) заслон;<br>c) выход на свободное место<br>d) большая восьмерка;<br>e) малая восьмерка; | УК-7 |
| 149. | b      | Федерация баскетбола Европы называется...<br>a) УЕФА;<br>b) ФИБА;<br>c) ФИСА;<br>d) МЛФ                                                                                                                    | УК-7 |
| 150. | c      | Таймаут в баскетболе длится ...<br>a) 2 мин.<br>b) 5 мин.<br>c) 1 мин.<br>d) 30 сек.<br>e) 10 сек.                                                                                                         | УК-7 |
| 151. | c      | Время, дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону                                                                                                                                                        | УК-7 |

|      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |                        | нападения, в баскетболе равно ...<br>а) 24 сек.<br>б) 30 сек.<br>в) 8 сек.<br>г) 5 сек.<br>д) 16 сек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 152. | а                      | Время дополнительного периода в баскетболе равно...<br>а) 5 мин.<br>б) 10 мин.<br>в) 1 мин.<br>г) 20 мин.<br>д) 15 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7 |
| 153. | с                      | В баскетболе играют ... периода по 10 минут<br>а) 2<br>б) 3<br>в) 4<br>г) 5<br>д) 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 154. | а, б, в, г, д, е       | Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания:<br>а) улучшить функцию внешнего дыхания<br>б) ускорить рассасывание воспаления в легких<br>в) предотвратить развитие плевральных спаек<br>г) уменьшить бронхоспазм<br>д) увеличить отделение мокроты<br>е) увеличить бронхоспазм<br>ж) уменьшить отделение мокроты<br>з) замедлить рассасывание воспаления в легких<br>и) ускорить образование плевральных спаек                                                                                  | УК-7 |
| 155. | а, б, в, г, д, е, ж, з | Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:<br>а) улучшить кровообращение органов брюшной полости<br>б) укрепить мышцы брюшного пресса<br>в) увеличить венозный отток от органов брюшной полости<br>г) улучшить обменные процессы в органах пищеварения<br>д) нормализовать секреторную функцию органов пищеварения<br>е) нормализовать моторную функцию органов пищеварения<br>ж) нормализовать всасывательную функцию органов пищеварения<br>з) расслабить мышцы брюшного пресса | УК-7 |
| 156. | д, е, ж                | Влияние умеренных физических нагрузок на функцию желудочно-кишечного тракта организма человека:<br>а) угнетают моторную функцию кишечника<br>б) угнетают секреторную функцию кишечника<br>в) угнетают всасывательную функцию кишечника<br>г) стимулируют моторную функцию кишечника<br>д) стимулируют секреторную функцию кишечника                                                                                                                                                                                     | УК-7 |

|                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|--------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                |         | f) стимулируют всасывательную функцию кишечника                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 157.                           | a, b, c | Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов мочеполовой системы организма человека:<br>a) улучшить кровообращение органов малого таза<br>b) укрепить мышцы брюшного пресса<br>c) восстановить функцию мочеполовых органов<br>d) расслабить мышцы брюшного пресса                                     | УК-7 |
| 158.                           | a       | Укажите направление массажных движений:<br>a) от периферии к центру<br>b) от центра к периферии<br>c) в зависимости от локализации массируемого участка<br>d) по направлению от лимфатических узлов к периферии                                                                                                       | УК-7 |
| 159.                           | a       | Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде:<br>a) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости<br>b) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов<br>c) улучшению защитных функций кожи | УК-7 |
| 160.                           | a       | Массажные приёмы выполняются в следующей последовательности:<br>a) поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы<br>b) разминание, поглаживание, растирание, выжимание<br>c) поглаживание, разминание, растирание, выжимание<br>d) растирание, поглаживание, выжимание, разминание                             | УК-7 |
| 161.                           | a, b, c | Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий<br>a) правильного положения тела пациента и массажиста<br>b) технической подготовленности массажиста<br>c) продолжительности процедуры и курса массажа<br>d) времени суток<br>e) времени года                                                 | УК-7 |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 162.                           |         | Анализ техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Типичные ошибки.                                                                                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 163.                           |         | Анализ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Типичные ошибки.                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7 |
| 164.                           |         | Виды подач и особенности техники их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК-7 |
| 165.                           |         | Анализ техники выполнения верхней прямой подачи. Типичные ошибки.                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| 166.                           |         | Анализ техники выполнения нижней прямой подачи. Типичные ошибки.                                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7 |

|      |  |                                                                                                                                                                                                                          |      |
|------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 167. |  | Анализ техники выполнения прямого нападающего уда<br>Типичные ошибки.                                                                                                                                                    | УК-7 |
| 168. |  | Анализ техники выполнения блокирования. Типичн<br>ошибки.                                                                                                                                                                | УК-7 |
| 169. |  | История развития ЛФК и массажа. Механизмы<br>действия физических упражнений и массажа на<br>организм человека. Аналитический взгляд на развитие<br>ЛФК и массажа как науки в историческом аспекте.                       | УК-7 |
| 170. |  | Показания, противопоказания к проведению лечебной<br>физической культуры и массажа. Особенности<br>назначения комплексов ЛФК и массажа в зависимости<br>от уровня здоровья и индивидуальных особенностей<br>занимающихся | УК-7 |
| 171. |  | Характеристика физических упражнений. Основные<br>средства ЛФК. Виды тренировки в ЛФК. Условия<br>достижения тренированности в лечебной физической<br>культуре                                                           | УК-7 |
| 172. |  | Принципы коррекции патологии стоп с помощью<br>физических упражнений. Формы ЛФК и массажа при<br>патологии стоп. Правила составления комплексов ЛФК<br>при патологии стоп                                                | УК-7 |
| 173. |  | Способы дозирования физических упражнений. Виды<br>тренировки в лечебной физкультуре. Принципы<br>дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК                                                                          | УК-7 |
| 174. |  | Методы проведения лечебной гимнастики.<br>Двигательные режимы при организации лечебного<br>процесса. Характеристика двигательных режимов на<br>этапах клинического выздоровления (щадящий и<br>тонизирующий режимы)      | УК-7 |
| 175. |  | Дать определение понятию «массаж»,<br>охарактеризовать приемы классического массажа,<br>гигиенические требования к проведению массажа.<br>Перечислить и охарактеризовать современные виды<br>массажа                     | УК-7 |
| 176. |  | Дать характеристику статическим деформациям<br>позвоночника. Задачи и методики ЛФК и массажа при<br>статических деформациях позвоночника. Правила<br>составления комплексов ЛФК и массажа при данной<br>патологии        | УК-7 |
| 177. |  | Артрозы, артриты. Контрактуры суставов.<br>Определение. Принципы коррекции патологии с<br>помощью физических упражнений. Правила<br>составления комплексов ЛФК и массажа при данной<br>патологии                         | УК-7 |
| 178. |  | Осанка. Определение. Характеристики нормальной<br>осанки человека. Задачи массажа и методика ЛФК.<br>Виды нарушений осанки. Причины возникновения.<br>Задачи и методика ЛФК и массажа при нарушениях<br>осанки           | УК-7 |
| 179. |  | Сколиоз. Определение. Классификация сколиоза.<br>Задачи и методика ЛФК и массажа при сколиозе.<br>Правила составления комплексов ЛФК при данной                                                                          | УК-7 |



|      |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
|------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |  | патологии                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 180. |  | Основные функции стопы. Своды стоп. Виды плоскостопия, причины его развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                                                   | УК-7 |
| 181. |  | Основные функции нервной системы человека. Остеохондроз позвоночника. Определение. Причины развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                           | УК-7 |
| 182. |  | Задачи и методика ЛФК и массажа при переломах костей и вывихах суставов. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                                                                                        | УК-7 |
| 183. |  | Повреждение сухожилий, связок и мышц конечностей. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                                                  | УК-7 |
| 184. |  | Вывихи суставов. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                                                                                   | УК-7 |
| 185. |  | Деформация нижних конечностей («Х» -, «О» - образные ноги, патологическая антеверсия бедер). Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                            | УК-7 |
| 186. |  | Нестабильность поясничного отдела позвоночника. Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.                                                                         | УК-7 |
| 187. |  | Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ССС. Принципы коррекции патологии сердечно-сосудистой системы с помощью физических упражнений и массажа. | УК-7 |
| 188. |  | Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. Типы дыхания. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Воздействие физических упражнений на органы дыхания.                                        | УК-7 |
| 189. |  | Методика ЛФК и массаж при повреждениях суставов. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления организма после повреждения костей, сухожилий, связок верхних конечностей.                                                                       | УК-7 |
| 190. |  | Методика ЛФК и массаж при переломах костей конечностей. Составить план-конспект занятия ЛФК после перенесенного перелома костей нижней конечности с использованием современных оздоровительных технологий.                                               | УК-7 |
| 191. |  | Методика ЛФК и массаж при растяжении мышц и сухожилий. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления после повреждения сухожилий, связок и мышц нижних конечностей с использованием                                                             | УК-7 |

|      |  |                                                                                                                                                                                                              |      |
|------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |  | современных оздоровительных технологий                                                                                                                                                                       |      |
| 192. |  | Методика ЛФК и массаж при артериальной гипертонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий                         | УК-7 |
| 193. |  | Методика ЛФК и массаж при артериальной гипотонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий                          | УК-7 |
| 194. |  | Методика ЛФК и массаж при пневмонии. Составить комплекс ЛФК при пневмонии с использованием современных оздоровительных технологий.                                                                           | УК-7 |
| 195. |  | Методика ЛФК и массаж при бронхите. Составить комплекс ЛФК при бронхите с использованием современных оздоровительных технологий                                                                              | УК-7 |
| 196. |  | Методика ЛФК и массаж при бронхиальной астме. Составить комплекс ЛФК при бронхиальной астме с использованием современных оздоровительных технологий                                                          | УК-7 |
| 197. |  | Методика ЛФК и массажа при нестабильности шейного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности шейного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.        | УК-7 |
| 198. |  | Методика ЛФК и массажа при нестабильности поясничного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности поясничного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий | УК-7 |
| 199. |  | Методика ЛФК и массажа при плоской осанке. Составить комплекс ЛФК при плоской осанке с использованием современных оздоровительных технологий                                                                 | УК-7 |
| 200. |  | Методика ЛФК и массажа при сутулой осанке. Составить комплекс ЛФК при сутулой осанке с использованием современных оздоровительных технологий                                                                 | УК-7 |
| 201. |  | Методика ЛФК и массажа при варусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при варусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.                  | УК-7 |
| 202. |  | Методика ЛФК и массажа при вальгусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при вальгусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.              | УК-7 |
| 203. |  | Методика ЛФК и массажа при ожирении. Составить комплекс ЛФК при ожирении с использованием современных оздоровительных технологий.                                                                            | УК-7 |
| 204. |  | Методика ЛФК и массажа при остеохондрозе                                                                                                                                                                     | УК-7 |

|      |  |                                                                                                                                                           |      |
|------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      |  | позвоночника. Составить комплекс ЛФК при остеохондрозе позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.                              |      |
| 205. |  | Методика ЛФК и массажа при травмах позвоночника. Составить комплекс ЛФК при травмах позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий. | УК-7 |
| 206. |  | Методика ЛФК и массажа при плоскостопии. Составить комплекс ЛФК при плоскостопии с использованием современных оздоровительных технологий.                 | УК-7 |

## 2. Описание шкалы оценивания

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в рамках рейтинговой системы оценки успеваемости происходит по результатам текущего контроля.

## 3. Критерии оценивания компетенций

### 3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

### 3.2. Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ если в полном объеме владеет понятийным аппаратом, логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания, может аргументировать свой ответ, обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он имеет разрозненные знания по изучаемой дисциплине, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. В целом сформированы, но не систематизированы умения. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не освоен основной понятийный аппарат, оперирует неточными формулировками, нерационально подобраны примеры для раскрытия темы, слабо ориентируется в основных вопросах собеседования. Сформированность компетенций слабая.