

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лиховид Андрей Александрович

Должность: И.о. декана

Дата подписания: 19.06.2026 14:33:27

Уникальный программный ключ:

842008d9d07ceade57ed427a05fd21c9bdc6cab6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-биологического факультета

д-р геогр. наук, проф. А.А. Лиховид

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Специальность	30.05.01 Медицинская биохимия
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестрах	2-7

Введение

1. Назначение: фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов специальности 30.05.01 Медицинская биохимия.

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

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

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Грудницкая Н.Н. председатель УМК ФФКС

Члены комиссии:

Смышнов К.М. – и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя: Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края. Экспертное заключение – ФОС позволяет оценить уровень сформированности компетенций, рекомендуется к использованию в учебном процессе

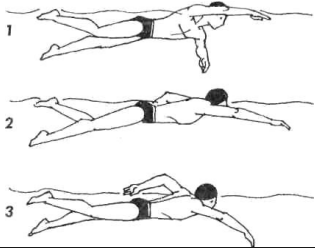
5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

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

Компетенция (ии), Индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции (ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине: ИД-1 _{УК-7} 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 _{УК-7} 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-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	На достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способен на высоком уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр 2			
Тестовые задания			
1.	b f d с а е	Установите правильную последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений: а) приседания. б) наклоны головы. с) круговые движения тазом. д) наклоны туловища. е) прыжковые упражнения; ф) рывки руками	УК-7
2.	b	Через какое время после пробуждения можно заниматься двигательной активностью? а) Сразу же б) Через 1,5-2 часа с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека	УК-7
3.	кроль на груди	Укажите стиль плавания 	УК-7
4.	1-с 2-б 3-а	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ плавания 2) самый медленный способ плавания 3) самый энергозатратный способ плавания а) баттерфляй б) брасс с) кроль на груди	УК-7
5.	b	Выберите правильный ответ. Количество участников в эстафетном плавании а) 2 б) 4 с) 6 д) 8	УК-7
6.	b,d	Выберите правильный ответ. Какие способы плавания относятся к прикладным: а) кроль на груди б) кроль на боку с) брасс д) брасс на спине	УК-7
7.	a	Выберите правильный ответ. Последовательность стилей в комплексном плавании:	УК-7

		a) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди b) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй c) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди	
8.	a, b	Выберите правильный ответ. В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию a) 25м b) 50м c) 100м d) 150м	УК-7
9.	a	Выберите правильный ответ. к какой группе видов спорта относится плавные: a) ациклические b) циклические c) смешанные d) повторные	УК-7
10.	d	Выберите правильный ответ. В настоящее время выделяют следующие разновидности кроля: a) 4-х и 6-ударный кроль b) 4-х и 8-ударный кроль c) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль d) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль	УК-7
11.	c	Выберите правильный ответ. При каком способе плавания старт выполняется из воды: a) баттерфляй b) кроль на груди c) кроль на спине d) брасс	УК-7
12.	c	Выберите правильный ответ. Пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов a) 5м b) 10м c) 15м d) 20м	УК-7
13.	a	Выберите правильный ответ. К тонущему человеку необходимо подплывать: a) со спины b) не имеет значение c) с боку d) лицом к лицу	УК-7
14.	d	Выберите правильный ответ. Виды прикладного плавания a) плавание на скорость, ныряния	УК-7

		б) спасение утопающих с) умение держаться на воде, переправы д) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния	
15.	b	Выберите правильный ответ. После какого свистка необходимо пловцу выполнить старт с тумбочки а) 1 б) 2 с) 3 д) все ответы верны	УК-7
16.	a,b,d,e,g	Что из перечисленного является компонентами общего фитнеса человека: а) умственная активность и любознательность, б) положительные эмоциональные ощущения, с) комфортабельный отдых, д) осмысленные взаимоотношения с другими людьми, е) осознание общественных проблем и участие в их решении, ф) материальный достаток, г) физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей	УК-7
17.	b,d	Что из перечисленного относится к целям достижения здорового образа жизни: а) двигательная активность, б) профилактика заболеваний, с) рациональное питание, д) продление жизни,	УК-7
18.	функциональной	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: По мере увеличения _____ подготовленности способность к двигательной активности повышается.	УК-7
19.	b,c	Высокий уровень физического фитнеса сопровождается такими физиологическими адаптациями, как: а) регулярные занятия физическими упражнениями; б) понижение частоты сердечных сокращений при стандартной нагрузке; с) повышенная способность мобилизации и использования энергоресурсов организма при максимальной нагрузке; д) безопасные условия существования.	УК-7
20.	a, b, c	Профилактика спортивных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата включает: а) полноценную разминку б) соблюдение санитарно-гигиенических норм	УК-7

		занятий с) соблюдение методических принципов занятий d) форсирование нагрузок e) неблагоприятные климатические условия f) раннее начало тренировок после травм и заболеваний	
21.	b	Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему? a) временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута b) проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки c) применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации d) улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания	УК-7
22.	a	Лечебная физкультура – это: a) метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью b) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани c) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов e) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение	УК-7
23.	b	Массаж – это: a) метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью b) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани c) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов	УК-7

		е) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение	
24.	a, b, d	Показания к назначению лечебной физической культуры: а) сколиоз б) плоскостопие с) судороги д) реабилитация после инфаркта миокарда е) высокая температура тела ф) кровотечение	УК-7
25.	с, е, f	Противопоказания к назначению лечебной физической культуры: а) сколиоз б) плоскостопие с) судороги д) реабилитация после инфаркта миокарда е) высокая температура тела ф) кровотечение	УК-7
Семестр 4			
Тестовые задания			
26.	1-б 2-с 3-а	Установите соответствие: 1) Физическая нагрузка низкой интенсивности 2) Физическая нагрузка средней интенсивности 3) Физическая нагрузка высокой интенсивности а) 180-200 уд/мин; б) 110-120 уд/мин; с) 130-140 уд/мин.	УК-7
27.	b,c	Что является внешними признаками утомления при физической нагрузке а) учащение частоты сердечных сокращений; б) покраснение покровов кожи; с) шатающаяся походка; д) высокое артериальное давление.	УК-7
28.	a	Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами? а) Мышцы брюшного пресса б) Мышцы ног с) Мышцы спины	УК -7
29.	b	Нагрузка аэробной направленности – это а) Участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) Систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц, являются продолжительными и обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов с) Циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в	УК -7

		организме	
30.	a	Как называются упражнения, направленные в основном на освоение техники движений? a) Подводящие b) Развивающие a) Имитационные	УК -7
31.	b d e f	Комплексная оценка здоровья складывается из: a) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; b) оценки уровней и гармоничности физического и нервнопсихического развития студента; c) оценки уровня развития физических качеств студента; d) степени резистентности и реактивности организма; e) функционального состояния основных систем организма; f) наличия или отсутствия хронических заболеваний.	УК-7
32.	1- b 2- a 3- e 4- c 5-d	Установите соответствие между основными компонентами физического фитнеса: 1) мышечная сила, 2) мышечная выносливость, 3) сердечно-сосудистая или кардио-респираторная выносливость; 4) гибкость, 5) состав тела. a) способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивление в течение длительного периода времени; b) максимальное усилие, производимое мышцей или группой мышц при сокращении. c) способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения; d) конституция тела, которую можно представить в виде двухкомпонентной модели: чистая масса тела и жир тела; 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.	УК-7
33.	1- c 2-b, 3- a	Установите соответствие видов оздоровительного фитнеса: 1) пилатес, 2) детские фитнес-классы, 3) памп-аэробика	УК-7

		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; 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; 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	
34.	1-b 2-a 3-c 4-d	Установите соответствие принципов оздоровительной тренировки: 1) принцип доступности, 2) программно-целевой принцип, 3) принцип интеграции, 4) принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, a) углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующее на части; b) программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей; 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; d) целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма;	УК-7

35.	d	Что из перечисленного не относится к свободным отягощениям? а) гантели б) штанга в) диски г) тренажеры	УК-7
36.	a	Ключевым методическим аспектом в тренировке бицепса является: а) удержание локтевого сустава в неподвижном состоянии б) максимальное растяжение мышцы в нижней точке в) подключение к работе мышц синергистов г) выполнение остановки в середине траектории	УК-7
37.	c	Основным упражнением для развития икроножных мышц является: а) приседание со штангой б) выпады с гантелями в) подъем на носки г) приседания с широкой постановкой ног	УК-7
38.	c	Сколько пучков имеет дельтовидная мышца: а) 1 б) 2 в) 3 г) 4	УК-7
39.	d	Какими параметрами не определяется величина нагрузки на занятии атлетической гимнастикой а) масса отягощения б) количество подходов и повторений в) интервалы отдыха г) количество тренажеров в зале	УК-7
40.	a	Как называется система, при которой два упражнения выполняются друг за другом без паузы а) суперсет б) двусет в) мегасет г) комбинированный сет	УК-7
41.	b	К упражнениям для развития мышц груди относится: а) подтягивание на перекладине б) жим штанги лежа в) приседания со штангой г) тяга штанги в наклоне	УК-7
42.	a, b, c, d	В лечебной гимнастике нагрузку дозируют по: а) выбору исходного положения б) темпу выполнения в) количеству повторений г) амплитуде движений д) количеству занимающихся е) полу занимающихся	УК-7
43.	a, b, c	Условиями достижения оздоровительного эффекта лечебной физкультуры являются: а) регулярность занятий б) длительность выполнения упражнений в	УК-7

		жизнедеятельности с) постепенное повышение нагрузки d) молодой возраст занимающихся e) определенное количество занимающихся f) пол занимающихся	
44.	a, b, c	Виды физической нагрузки в лечебной гимнастике: a) без ограничений b) с ограничениями c) слабая d) групповая e) специальная	УК-7
45.	a, b, c	Методы проведения лечебной гимнастики: a) индивидуальный b) групповой c) консультативный d) регулярный e) системный f) длительный	УК-7
46.	a, b, c	Двигательные режимы в лечебной физической культуре: a) постельный b) палатный c) свободный d) индивидуальный e) групповой f) ослабленный	УК-7
47.	a, b, c	Направленность проведения лечебной физической культуры при статических деформациях позвоночника: a) уменьшение статической нагрузки на позвоночник b) выработка правильной позы c) формирование мышечного корсета спины d) расслабление мышц нижних конечностей e) увеличение статической нагрузки на позвоночник f) расслабление мышц живота	УК-7
Семестр 6			
Тестовые задания			
48.	d	Диаметр баскетбольного кольца: h) 50см.; i) 40см. j) 60см.; k) 45см.;	УК-7
49.	b	Официальные размеры площадки для игры в баскетбол: a) 4. 30x20. b) 28x15; c) 9x18; d) 45x60;	УК-7
50.	b	Размеры баскетбольного щита: a) 100x200; b) 105x180; c) 150x170	УК-7

		d) 120x180;	
51.	a e	Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков: a) треугольник; b) заслон; c) выход на свободное место d) большая восьмерка; e) малая восьмерка;	УК-7
52.	b	Федерация баскетбола Европы называется... a) УЕФА; b) ФИБА; c) ФИСА; a) МЛФ	УК-7
53.	c	Таймаут в баскетболе длится ... a) 2 мин. b) 5 мин. c) 1 мин. d) 30 сек. e) 10 сек.	УК-7
54.	c	Время, дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону нападения, в баскетболе равно ... a) 24 сек. b) 30 сек. c) 8 сек. d) 5 сек. e) 16 сек.	УК-7
55.	a	Время дополнительного периода в баскетболе равно... a) 5 мин. b) 10 мин. c) 1 мин. d) 20 мин. e) 15 мин.	УК-7
56.	c	В баскетболе играют ... периода по 10 минут a) 2 b) 3 c) 4 d) 5 e) 1	УК-7
57.	d	Диаметр баскетбольного кольца: a) 50см.; b) 40см. c) 60см.; d) 45см.;	УК-7
58.	b	Официальные размеры площадки для игры в баскетбол: a) 4. 30x20. b) 28x15; c) 9x18; d) 45x60;	УК-7
59.	b	Размеры баскетбольного щита: a) 100x200; b) 105x180;	УК-7

		с) 150x170; d) 120x180;	
60.	a e	Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков: а) треугольник; б) заслон; с) выход на свободное место d) большая восьмерка; e) малая восьмерка;	УК-7
61.	b	Федерация баскетбола Европы называется... а) УЕФА; б) ФИБА; с) ФИСА; d) МЛФ	УК-7
62.	c	Таймаут в баскетболе длится ... а) 2 мин. б) 5 мин. с) 1 мин. d) 30 сек. e) 10 сек.	УК-7
63.	b	Норма двигательной активности взрослого человека а) 5000-8000 шагов/сутки б) 10000-15000 шагов/сутки с) 3000-5000 шагов/сутки d) 25000-30000 шагов/сутки	УК-7
64.	c	В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро? а) Баскетбол б) Футбол с) Волейбол d) Все перечисленное	УК -7
65.	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
66.	соревновательный метод	Метод физкультурно-спортивной деятельности предполагающий специально организованную соревновательную деятельность, выступающий в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются	УК -7
67.	b	Какой метод спортивной тренировки, называется «игровой метод»? а) При котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д. б) Предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры с) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия	УК -7
68.	c	Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга? а) По росту игроков б) По количеству нападающих	УК -7

		с) По цвету спортивной формы	
69.	ИМТ=Вес, кг/Рост ² ,м	Существует всемирно известный индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле. Укажите формулу определения индекса Кетле.	УК-7
70.	a, b, f	Физические упражнения, применяемые во вводной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: а) ходьба б) бег трусцой с) корригирующие д) на удержание позы е) расслабляющие ф) дыхательные	УК-7
71.	c, d	Физические упражнения, применяемые в основной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: а) ходьба б) бег трусцой с) корригирующие д) на удержание позы е) дыхательные	УК-7
72.	a, e, f	Физические упражнения, применяемые в заключительной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: а) ходьба б) висы с) корригирующие д) на удержание позы е) расслабляющие ф) дыхательные	УК-7
73.	a, b	Правила применения лечебной физической культуры при плоскостопии: а) тренировка мышц стопы б) тренировка мышц голени с) расслабление мышц голени д) расслабление мышц стопы е) тренировка мышц бедра ф) расслабление мышц бедра	УК-7
74.	a, b, c	Перечислите специальные упражнения для коррекции плоскостопия: а) ходьба на носках б) ходьба на пятках с) ходьба на наружном крае стоп д) дыхательные упражнения е) упражнения на равновесие ф) упражнения на координацию	УК-7
75.	a, b, c	Задачи лечебной физкультуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата: а) предотвращение атрофии мышц б) предотвращение контрактур с) нормализация опорной функции конечности д) развитие гипотрофии конечности е) развитие контрактур	УК-7

		f) сохранение болевого синдрома	
Семестр 7			
Тестовые задания			
76.	b)	Спортивная игра, где обязательным условием является наличие шести игроков на площадке a) баскетбол b) волейбол c) футбол d) гандбол	УК-7
77.	b)	Не контактная коллективная спортивная игра, в которой соревновательная деятельность, происходит на игровой площадке, разделенной сеткой a) хоккей b) волейбол c) футбол d) баскетбол e) гандбол	УК-7
78.	a)	Volleyball - переводится как: a) летающий мяч b) ручной мяч c) корзина мяч d) нога мяч	УК-7
79.	1 - b 2 - d 3 - a 4 - a 5 - c	Приведите в соответствие название технического приема волейбола и его определение 1. Подача 2. Передача 3. Нападающий удар 4. Приём мяча 5. Блок a) технический приём, завершающий атакующие действия b) технический приём, позволяющий ввести мяч в игру c) технический приём, преграждающий путь мячу после нападающих действий соперника d) технический приём, направляющий мяч выше верхнего края сетки для нападающего удара e) технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника	УК-7
80.	1 - c 2 - d 3 - e 4 - a 5 - b	Приведите в соответствие название технического приема волейбола и его определение 1. Перемещение 2. Переход 3. Подача 4. Стойка 5. Нападающий удар a) положение игрока удобное для выполнения перемещения и технических приемов b) технический прием, завершающий атаку одной рукой c) действие игрока при выборе места на площадке d) поочередное перемещение игроков на площадке по часовой стрелке при получении командой права на подачу	УК-7

		е) технический приём, позволяющий ввести мяч в игру Методы обучения техническому приему используемые в начале процесса обучения техническим приемам волейбола	
81.	d)	Спортивная техника волейбола включает а) арсенал двигательных действий спортсмена б) комплекс двигательных действий спортсмена в) способы выполнения двигательных действий г) способы выполнения двигательных действий, направленных на целесообразное и эффективное решение задач игры	УК-7
82.	a)	К методам обучения двигательным действиям относятся: а) целостный б) расчленённый в) интервальный г) повторный д) поточный	УК-7
83.	a)	Специализированная деятельность, позволяющая выявлять уровень подготовленности спортсменов, слабые и сильные стороны их подготовки и обеспечивать формирование опыта соревновательной деятельности называется а) соревнование б) спортивная подготовка в) тренировочный процесс г) спортивная тренировка	УК-7
84.	b)	Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются а) технические средства б) физические упражнения в) тренажёрные устройства г) идеомоторные упражнения	УК-7
85.	c	Время дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону нападения, в баскетболе равно ... а) 24 сек. б) 30 сек. в) 8 сек. г) 5 сек. д) 16 сек.	УК-7
86.	a	Время дополнительного периода в баскетболе равно... а) 5 мин. б) 10 мин. в) 1 мин. г) 20 мин. д) 15 мин.	УК-7
87.	c	В баскетболе играют ... периода по 10 минут а) 2 б) 3 в) 4 г) 5 д) 1	УК-7
88.	d	Диаметр баскетбольного кольца: а) 50см.;	УК-7

		b) 40см. c) 60см.; d) 45см.;	
89.	b	Официальные размеры площадки для игры в баскетбол: a) 4. 30x20. a) 28x15; b) 9x18; c) 45x60;	УК-7
90.	b	Размеры баскетбольного щита: a) 100x200; b) 105x180; c) 150x170; d) 120x180;	УК-7
91.	a e	Выберите групповые взаимодействия в баскетболе, относящиеся к взаимодействию трех игроков: a) треугольник; b) заслон; c) выход на свободное место d) большая восьмерка; e) малая восьмерка;	УК-7
92.	b	Федерация баскетбола Европы называется... a) УЕФА; b) ФИБА; c) ФИСА; d) МЛФ	УК-7
93.	c	Таймаут в баскетболе длится ... a) 2 мин. b) 5 мин. c) 1 мин. d) 30 сек. e) 10 сек.	УК-7
94.	c	Время, дающееся на вывод мяча из зоны защиты в зону нападения, в баскетболе равно ... a) 24 сек. b) 30 сек. c) 8 сек. d) 5 сек. e) 16 сек.	УК-7
95.	a	Время дополнительного периода в баскетболе равно... a) 5 мин. b) 10 мин. c) 1 мин. d) 20 мин. e) 15 мин.	УК-7
96.	c	В баскетболе играют ... периода по 10 минут a) 2 b) 3 c) 4 d) 5 e) 1	УК-7
97.	a, b, c, d, e	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания:	УК-7

		a) улучшить функцию внешнего дыхания b) ускорить рассасывание воспаления в легких c) предотвратить развитие плевральных спаек d) уменьшить бронхоспазм e) увеличить отделение мокроты f) увеличить бронхоспазм g) уменьшить отделение мокроты h) замедлить рассасывание воспаления в легких i) ускорить образование плевральных спаек	
98.	a, b, c, d, e, f, g	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: a) улучшить кровообращение органов брюшной полости b) укрепить мышцы брюшного пресса c) увеличить венозный отток от органов брюшной полости d) улучшить обменные процессы в органах пищеварения e) нормализовать секреторную функцию органов пищеварения f) нормализовать моторную функцию органов пищеварения g) нормализовать всасывательную функцию органов пищеварения h) расслабить мышцы брюшного пресса	УК-7
99.	d, e, f	Влияние умеренных физических нагрузок на функцию желудочно-кишечного тракта организма человека: a) угнетают моторную функцию кишечника b) угнетают секреторную функцию кишечника c) угнетают всасывательную функцию кишечника d) стимулируют моторную функцию кишечника e) стимулируют секреторную функцию кишечника f) стимулируют всасывательную функцию кишечника	УК-7
100.	a, b, c	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов мочеполовой системы организма человека: a) улучшить кровообращение органов малого таза b) укрепить мышцы брюшного пресса c) восстановить функцию мочеполовых органов d) расслабить мышцы брюшного пресса	УК-7
101.	a	Укажите направление массажных движений: a) от периферии к центру b) от центра к периферии c) в зависимости от локализации массируемого участка d) по направлению от лимфатических узлов к периферии	УК-7
102.	a	Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде: a) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости	УК-7

		б) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов с) улучшению защитных функций кожи	
103.	а	Массажные приёмы выполняются в следующей последовательности: а) поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы б) разминание, поглаживание, растирание, выжимание с) поглаживание, разминание, растирание, выжимание д) растирание, поглаживание, выжимание, разминание	УК-7
104.	а, б, с	Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий а) правильного положения тела пациента и массажиста б) технической подготовленности массажиста с) продолжительности процедуры и курса массажа д) времени суток	УК-7

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.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал курса, умеет увязывать теорию с практикой, свободно справляется с лабораторными работами и задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при выполнении лабораторных работ и решении задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет лабораторные работы и решении задач, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.