Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ.
Что является основной целью физической культуры в вузе?
А) Подготовка к спортивным соревнованиям.
Б) Формирование мировоззрения и культуры личности, сохранение и укрепление здоровья.
В) Выполнение спортивных разрядов.
Г) Подготовка к службе в армии.
Правильный ответ: Б.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Выберите один правильный ответ.
Какой вид спорта включает упражнения на перекладине, брусьях и кольцах?
А) Лёгкая атлетика.
Б) Спортивная гимнастика.
В) Баскетбол.
Г) Плавание.
Правильный ответ: Б.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Выберите один правильный ответ.
Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
А) Ловкость.
Б) Гибкость.
В) Выносливость.
Г) Сила.
Правильный ответ: В.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Выберите один правильный ответ.
Сколько игроков в баскетбольной команде одновременно находятся на площадке?
А) 5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

5. Выберите один правильный ответ.

Что такое здоровый образ жизни?

А) Отказ от вредных привычек, регулярные физические нагрузки, рациональное питание.

Б) Посещение спортивных мероприятий в качестве зрителя.

В) Просмотр телевизора и чтение книг.

Г) Редкие прогулки на свежем воздухе.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Выберите один правильный ответ.

Какой инвентарь используется в лёгкой атлетике для метания?

А) Мяч, копьё, диск, молот.

Б) Штанга и гантели.

В) Скакалка и обруч.

Г) Мяч и ракетка.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Выберите один правильный ответ.

Какое упражнение развивает гибкость?

А) Бег на 100 м.

Б) Наклоны туловища вперёд из положения сидя.

В) Подтягивание на перекладине.

Г) Прыжок в длину с места.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Выберите один правильный ответ.

Сколько очков даётся за попадание в баскетбольное кольцо с дальней дистанции (3-очковый бросок)?

А) 1.

Б) 2.

В) 3.

Г) 4.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Выберите один правильный ответ.

Какое физическое качество проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой?

А) Сила.

Б) Быстрота.

В) Гибкость.

Г) Ловкость.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Выберите один правильный ответ.

Какой норматив проверяет скоростные способности студента?

А) Бег на 3000 м.

Б) Бег на 100 м.

В) Подтягивание на перекладине.

Г) Наклоны туловища вперёд.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Выберите один правильный ответ.

Что такое силовая выносливость?

А) Способность длительное время выполнять упражнения с отягощениями.

Б) Способность выполнять упражнения на гибкость.

В) Способность быстро бегать.

Г) Способность точно выполнять движения.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Выберите один правильный ответ.

Сколько команд одновременно играют в волейбол на площадке?

А) 1.

Б) 2.

В) 3.

Г) 4.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Выберите один правильный ответ.

Что относится к средствам физического воспитания?

А) Лекции и семинары.

Б) Физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

В) Учебники и методические пособия.

Г) Компьютерные программы.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Выберите один правильный ответ.

Какую дистанцию бегают студенты-юноши на зачёт по выносливости?

А) 100 м.

Б) 800 м.

В) 3000 м.

Г) 5000 м.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Выберите один правильный ответ.

Какой приём в волейболе используется для начала игры?

А) Нападающий удар.

Б) Блокирование.

В) Подача.

Г) Передача.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Выберите один правильный ответ.

Что такое физическая подготовленность?

А) Уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма.

Б) Наличие спортивного разряда.

В) Умение играть в спортивные игры.

Г) Знание правил соревнований.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Выберите один правильный ответ.

Какое упражнение развивает силу мышц рук?

А) Приседания со штангой.

Б) Подтягивание на перекладине.

В) Бег на 100 м.

Г) Наклоны туловища.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Выберите один правильный ответ.

Сколько сетов (партий) обычно играется в волейболе до победы?

А) До 2 побед в сетах (из 3).

Б) До 3 побед в сетах (из 5).

В) До 4 побед в сетах (из 7).

Г) До 1 победы.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Выберите один правильный ответ.

Что такое физическая культура личности?

А) Наличие спортивных достижений.

Б) Часть общей культуры, проявляющаяся в ценностном отношении к здоровью и физическому развитию.

В) Посещение спортивных секций.

Г) Выполнение нормативов ГТО.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Выберите один правильный ответ.

Какой тест используется для оценки скоростно-силовых способностей?

А) Челночный бег 4×9 м.

Б) Прыжок в длину с места.

В) Бег на 3000 м.

Г) Подтягивание на перекладине.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Выберите один правильный ответ.

Какое физическое качество в наибольшей степени определяет успех в беге на короткие дистанции?

А) Выносливость.

Б) Гибкость.

В) Быстрота.

Г) Сила.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Выберите один правильный ответ.

Что такое производственная гимнастика?

А) Комплекс упражнений для выполнения на рабочем месте.

Б) Занятия в тренажёрном зале.

В) Утренняя зарядка.

Г) Подготовка к соревнованиям.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Выберите один правильный ответ.

Какой норматив оценивает силовую выносливость мышц брюшного пресса?

А) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Б) Подъём туловища в сед за 1 минуту.

В) Подтягивание на перекладине.

Г) Прыжок в высоту с места.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Выберите один правильный ответ.
Что такое стретчинг?
А) Комплекс упражнений для развития гибкости.
Б) Силовая тренировка.
В) Кардиотренировка.
Г) Игровая тренировка.
Правильный ответ: А.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Выберите один правильный ответ.
Какой элемент входит в программу спортивной гимнастики?
А) Бег с барьерами.
Б) Прыжок на батуте.
В) Вольные упражнения.
Г) Метание копья.
Правильный ответ: Б.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Выберите один правильный ответ.
Что такое пилатес?
А) Система упражнений для укрепления мышц спины и корпуса.
Б) Аэробная тренировка.
В) Спортивная игра.
Г) Боевое искусство.
Правильный ответ: А.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Выберите один правильный ответ.
Сколько игроков в футбольной команде на поле?
А) 5.
Б) 7.
В) 9.
Г) 11.
Правильный ответ: Г.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Выберите один правильный ответ.
Что такое физическое развитие?
А) Процесс изменения форм и функций организма под влиянием естественных факторов.
Б) Выполнение физических упражнений.
В) Участие в соревнованиях.
Г) Получение спортивного разряда.
Правильный ответ: А.
Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Выберите один правильный ответ.

Какой вид спорта развивает координацию движений?

А) Бег на длинные дистанции.

Б) Спортивная гимнастика.

В) Метание молота.

Г) Поднятие тяжестей.

Правильный ответ: Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Выберите один правильный ответ.

Что такое режим дня с точки зрения физической культуры?

А) Рациональное распределение времени на труд, отдых, сон и питание.

Б) Расписание занятий в вузе.

В) График спортивных тренировок.

Г) Календарь соревнований.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Выберите один правильный ответ.

Какое физическое качество в наибольшей степени проявляется в челночном беге?

А) Сила.

Б) Выносливость.

В) Ловкость.

Г) Гибкость.

Правильный ответ: В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Выберите один правильный ответ.

Что такое йога в контексте физической культуры?

А) Система упражнений для развития гибкости и укрепления здоровья.

Б) Боевое искусство.

В) Командная спортивная игра.

Г) Вид лёгкой атлетики.

Правильный ответ: А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие между видами спорта и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид спорта	Характеристика
1) Лёгкая атлетика	А) Игра с мячом, цель – забросить мяч в корзину соперника
2) Баскетбол	Б) Соревнования в беге, прыжках, метаниях
3) Волейбол	В) Игра, в которой мяч не должен касаться пола на стороне игроков
4) Спортивная гимнастика	Г) Упражнения на снарядах и вольные упражнения

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Установите правильное соответствие между физическими качествами и их определениями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Качество	Определение
1) Сила	А) Способность выполнять движения с большой амплитудой
2) Быстрота	Б) Способность противостоять утомлению
3) Выносливость	В) Способность преодолевать внешнее сопротивление
4) Гибкость	Г) Способность выполнять движения в минимальное время

Правильный ответ: 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Установите правильное соответствие между нормативами и оцениваемыми качествами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Норматив	Оцениваемое качество
1) Бег на 100 м	А) Выносливость
2) Бег на 3000 м	Б) Сила
3) Подтягивание на перекладине	В) Скорость
4) Наклон туловища вперёд	Г) Гибкость

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Установите правильное соответствие между видами гимнастики и их содержанием. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид гимнастики		Содержание
1) Спортивная гимнастика	А)	Упражнения с музыкальным сопровождением, танцевальные элементы
2) Художественная гимнастика	Б)	Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах
3) Аэробика	В)	Система упражнений для развития гибкости и расслабления
4) Стретчинг	Г)	Ритмические упражнения для развития выносливости

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

5. Установите правильное соответствие между элементами здорового образа жизни и их содержанием. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Элемент ЗОЖ		Содержание
1) Рациональное питание	А)	Чередование работы и отдыха
2) Режим дня	Б)	Регулярные физические нагрузки
3) Двигательная активность	В)	Отказ от употребления алкоголя и курения
4) Отказ от вредных привычек	Г)	Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов

Правильный ответ: 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Установите правильное соответствие между идами спортивных игр и их инвентарём. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Игра		Инвентарь
1) Баскетбол	А)	Мяч и ракетка
2) Хоккей	Б)	Клюшка и шайба
3) Настольный теннис	В)	Мяч и корзина
4) Бадминтон	Г)	Волан и ракетка

Правильный ответ: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Установите правильное соответствие между этапами разминки и их содержанием. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Этап разминки	Содержание
1) Общеразвивающие упражнения	А) Бег, прыжки, разогрев мышц
2) Специальные упражнения	Б) Упражнения на гибкость и координацию
3) Заминка	В) Упражнения, близкие к основным движениям
4) Кардио-часть	Г) Дыхательные упражнения, восстановление пульса

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Установите правильное соответствие между методами тренировки и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Метод	Характеристика
1) Интервальный	А) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью
2) Круговой	Б) Чередование нагрузки и отдыха
3) Равномерный	В) Последовательное выполнение упражнений на разные группы мышц
4) Повторный	Г) Длительная работа в одном темпе

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Установите правильное соответствие между видами спорта и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Способ	Содержание
1) Измерение ЧСС	А) Оценка гибкости
2) Ортостатическая проба	Б) Оценка реакции организма на нагрузку в покое и после неё
3) Проба Штанге	В) Оценка состояния сердечно-сосудистой системы
4) Тест на гибкость	Г) Оценка дыхательной систем

Правильный ответ: 1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Установите правильное соответствие между видами лёгкой атлетики и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид		Характеристика
1) Спортивная ходьба	А)	Прыжок с разбега в высоту
2) Прыжок в высоту	Б)	Метание диска
3) Метание	В)	Соревнование на время с сохранением контакта с землёй
4) Бег с барьерами	Г)	Преодоление препятствий на скорость

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Установите правильное соответствие между тактическими действиями в спортивных играх и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Действие		Характеристика
1) Защита (зона)	А)	Быстрый переход от защиты к атаке
2) Контратака	Б)	Распределение игроков по зонам для перехвата
3) Прессинг	В)	Активное давление на соперника по всей площадке
4) Комбинация	Г)	Заранее отработанное взаимодействие игроков

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Установите правильное соответствие между видами спорта и их происхождением. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид спорта		Страна происхождения
1) Баскетбол	А)	Англия
2) Дзюдо	Б)	США
3) Футбол	В)	Греция
4) Олимпийские игры	Г)	Япония

Правильный ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Установите правильное соответствие между видами упражнений и их направленностью. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Упражнение		Направленность
1) Приседания	А)	Развитие мышц ног и ягодиц
2) Подтягивания	Б)	Развитие мышц спины и рук
3) Отжимания	В)	Развитие мышц груди и рук
4) Планка	Г)	Развитие мышц кора

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Установите правильное соответствие между видами закаливания и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид	Характеристика
1) Воздушные ванны	А) Обливание холодной водой
2) Солнечные ванны	Б) Прогулки на свежем воздухе
3) Водные процедуры	В) Воздействие солнечных лучей
4) Ходьба босиком	Г) Стимуляция рецепторов стоп

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Установите правильное соответствие между системами физических упражнений и их целями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Система	Цель
1) Шейпинг	А) Улучшение фигуры, коррекция телосложения
2) Пилатес	Б) Развитие силы и выносливости
3) Йога	В) Укрепление мышц спины и позвоночника
4) Аэробика	Г) Гармонизация тела и духа, развитие гибкости

Правильный ответ: 1-А, 2-В, 3-Г, 4-Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Установите правильное соответствие между видами спортивных травм и их причинами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Травма	Причина
1) Растяжение	А) Удар, падение
2) Вывих	Б) Резкое движение, превышающее норм
3) Ушиб	В) Смещение суставных поверхностей
4) Перелом	Г) Сильное воздействие, нарушение целостности кости

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Установите правильное соответствие между правилами игры в волейбол и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Правило	Характеристика
1) Количество касаний	А) 25 очков (в решающей партии – 15)
2) Переход игроков	Б) Не более 3 касаний на одной стороне
3) Счёт в партии	В) Игроки меняются позициями при переходе подачи
4) Подача	Г) Выполняется с задней линии

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Установите правильное между фазами бега и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Фаза	Характеристика
1) Старт	А) Движение с максимальной скоростью
2) Разбег	Б) Снижение скорости после финиша
3) Финиш	В) Начало движения, выход со стартовых колодок
4) Замедление	Г) Набор скорости

Правильный ответ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Установите правильное соответствие между видами упражнений и их воздействием на организм. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Упражнение	Воздействие
1) Кардио	А) Развитие мышц
2) Силовые	Б) Улучшение работы сердца и лёгких
3) На гибкость	В) Увеличение подвижности суставов
4) Дыхательные	Г) Улучшение газообмена, успокоение нервной системы

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Установите правильное соответствие между видами спорта и их сезонами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид спорта	Сезон
1) Лёгкая атлетика	А) Зимний
2) Лыжный спорт	Б) Летний
3) Плавание	В) Круглогодичный (в бассейне)
4) Настольный теннис	Г) Круглогодичный

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Установите правильное соответствие между видами соревнований и их целями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Соревнование	Цель
1) Спартакиада	А) Выявление лучших спортсменов в масштабе страны
2) Чемпионат	Б) Проверка уровня подготовленности студентов
3) Студенческие игры	В) Массовое спортивное мероприятие
4) Сдача нормативов	Г) Соревнования среди команд вузов

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Установите правильное соответствие между видами двигательной активности и их интенсивностью. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид	Интенсивность
1) Прогулка	А) Низкая
2) Оздоровительный бег	Б) Средняя
3) Спортивная игра	В) Высокая
4) Спринт	Г) Максимальная

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Установите правильное соответствие между видами физических упражнений и их группами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Упражнение	Группа
1) Бег на месте	А) Общеразвивающие
2) Наклоны	Б) Специальные
3) Приседания со штангой	В) Соревновательные
4) Стартовый разгон	Г) Циклические

Правильный ответ: 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Установите правильное соответствие между видами спортивных игр и их основными действиями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Игра	Основное действие
1) Баскетбол	А) Передача, подача, удар по мячу
2) Волейбол	Б) Бросок мяча в корзину
3) Футбол	В) Отбивание мяча
4) Теннис	Г) Удар по мячу ногой

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Установите правильное соответствие между видами дыхания и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид	Характеристика
1) Грудное	А) Дыхание с участием диафрагмы
2) Брюшное	Б) Дыхание с участием мышц груди
3) Смешанное	В) Дыхание с участием груди и живота
4) Полное	Г) Дыхание с использованием всех отделов

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Установите правильное соответствие между видами физических нагрузок и их эффектом. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Нагрузка	Эффект
1) Аэробная	А) Увеличение мышечной массы
2) Анаэробная	Б) Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
3) Смешанная	В) Сочетание аэробного и анаэробного эффекта
4) Статическая	Г) Укрепление связок и суставов

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Установите правильное соответствие между видами спортивных снарядов и их назначением. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Снаряд	Назначение
1) Перекладина	А) Упражнения на гибкость
2) Брусья	Б) Подтягивания
3) Обруч	В) Упражнения на равновесие
4) Бревно	Г) Упражнения на силу рук

Правильный ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Установите правильное соответствие между видами спорта и их инвентарём. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид спорта	Инвентарь
1) Лёгкая атлетика	А) Клюшка, шайба
2) Хоккей	Б) Секундомер, рулетка
3) Биатлон	В) Лыжи, винтовка
4) Тяжёлая атлетика	Г) Штанга, гриф, диски

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Установите правильное соответствие между видами физической культуры и их формами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Вид	Форма
1) Базовая	А) Профессиональный спорт
2) Спортивная	Б) Учебные занятия, секции
3) Оздоровительная	В) Лечебная физкультура, фитнес
4) Прикладная	Г) Физическая подготовка к профессии

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Установите правильное соответствие между видами упражнений и их влиянием на организм. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Упражнение	Влияние
1) Бег	А) Укрепление мышц спины
2) Подтягивания	Б) Тренировка выносливости
3) Отжимания	В) Укрепление мышц груди
4) Наклоны	Г) Развитие гибкости позвоночника

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Установите правильное соответствие между идами спортивных дисциплин и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Дисциплина	Характеристика
1) Спринт	А) Длинная дистанция
2) Стайерский бег	Б) Короткая дистанция
3) Метание	В) Скоростно-силовое упражнение
4) Прыжки	Г) Взрывное усилие

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Установите правильное соответствие между видами спортивных соревнований и их форматом. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Соревнование	Формат
1) Чемпионат	А) Один матч на выбывание
2) Кубок	Б) Круговая система
3) Спартакиада	В) Многоэтапное соревнование
4) Турнир	Г) Комплексное мероприятие

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность этапов разминки. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Специальные упражнения для основных мышц.

Б) Кардио-часть (бег, прыжки).

В) Заключительная часть (дыхательные упражнения).

Г) Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Правильный ответ: Б, Г, А, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Установите правильную последовательность фаз прыжка в длину с разбега. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Отталкивание.

Б) Полёт.

В) Разбег.

Г) Приземление.

Правильный ответ: В, А, Б, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Установите правильную последовательность выполнения упражнений в круговой тренировке. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Выполнение упражнения на каждой станции.

Б) Переход к следующей станции.

В) Отдых между упражнениями.

Г) Разминка перед началом.

Правильный ответ: Г, А, В, Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Установите правильную последовательность действий при первой помощи при растяжении. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Наложение холодного компресса.

Б) Покой и фиксация повреждённой конечности.

В) Обращение к врачу.

Г) Наложение эластичного бинта.

Правильный ответ: Б, А, Г, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

5. Установите правильную последовательность этапов бега на 100 метров. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Финиш.

Б) Старт.

В) Бег по дистанции.

Г) Разгон.

Правильный ответ: Б, Г, В, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Установите правильную последовательность этапов изучения техники упражнения. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Выполнение упражнения в целом.

Б) Ознакомление с упражнением.

В) Совершенствование техники.

Г) Разучивание по элементам.

Правильный ответ: Б, Г, А, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Установите правильную последовательность стадий утомления при физической работе. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Тяжелое утомление.

Б) Умеренное утомление.

В) Лёгкое утомление.

Г) Переутомление (хроническое).

Правильный ответ: В, Б, А, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Установите правильную последовательность этапов проведения спортивного мероприятия. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Закрытие мероприятия.

Б) Подготовка и организация.

В) Проведение соревнований.

Г) Открытие мероприятия.

Правильный ответ: Б, Г, В, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Установите правильную последовательность этапов закаливания водой. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Купание в открытом водоёме.

Б) Контрастный душ.

В) Обтирание влажным полотенцем.

Г) Обливание прохладной водой.

Правильный ответ: В, Г, Б, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Установите правильную последовательность фаз прыжка в высоту с разбега. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Отталкивание.

Б) Подготовка к отталкиванию.

В) Переход через планку.

Г) Приземление.

Правильный ответ: Б, А, В, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Установите правильную последовательность этапов тренировочного занятия. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Основная часть.

Б) Подготовительная часть (разминка).

В) Заключительная часть.

Г) Вводная часть.

Правильный ответ: Г, Б, А, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Установите правильную последовательность стадий развития выносливости при тренировке. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Аэробная выносливость.

Б) Силовая выносливость.

В) Специальная выносливость.

Г) Общая выносливость.

Правильный ответ: Г, А, В, Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Установите правильную последовательность этапов судейства в волейболе. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Подача.

Б) Фиксация ошибок.

В) Проведение жеребьёвки.

Г) Объявление результатов.

Правильный ответ: В, А, Б, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Установите правильную последовательность этапов реабилитации после травмы. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Восстановительные тренировки.

Б) Медицинская диагностика.

В) Лечение и иммобилизация.

Г) Возврат к полноценным нагрузкам.

Правильный ответ: Б, В, А, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Установите правильную последовательность фаз метания копья. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Финал (выпуск снаряда).

Б) Разбег.

В) Бросок.

Г) Подготовка к разбегу.

Правильный ответ: Г, Б, В, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Установите правильную последовательность этапов освоения нового двигательного действия. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Автоматизация навыка.

Б) Умение выполнять с осознанным контролем.

В) Стабильное выполнение.

Г) Первичное ознакомление.

Правильный ответ: Г, Б, В, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Установите правильную последовательность этапов прыжка с шестом. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Отталкивание.

Б) Переход через планку.

В) Разбег.

Г) Приземление.

Правильный ответ: В, А, Б, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Установите правильную последовательность этапов выхода из стрессовой ситуации с помощью физических упражнений. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Дыхательная гимнастика.

Б) Аэробная нагрузка (бег, ходьба).

В) Расслабляющие упражнения.

Г) Спортивные игры для переключения внимания.

Правильный ответ: А, Б, Г, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Установите правильную последовательность этапов планирования самостоятельных занятий. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Определение целей.

Б) Составление графика.

В) Подбор упражнений.

Г) Анализ результатов.

Правильный ответ: А, В, Б, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Установите правильную последовательность этапов становления физической культуры личности. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Самореализация.

Б) Потребность в движении.

В) Ценностное отношение к здоровью.

Г) Активная двигательная деятельность.

Правильный ответ: Б, В, Г, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Установите правильную последовательность этапов приёма мяча в баскетболе. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Амортизация (сгибание рук).

Б) Слежение за траекторией.

В) Выставление рук навстречу мячу.

Г) Захват мяча.

Правильный ответ: Б, В, А, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Установите правильную последовательность этапов передачи мяча в волейболе сверху. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Движение рук вверх-вперёд.

Б) Приём исходного положения.

В) Сгибание ног и выпрямление.

Г) Контакт с мячом.

Правильный ответ: Б, В, Г, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Установите правильную последовательность этапов подачи в теннисе. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Бросок мяча.

Б) Подготовка (исходная стойка).

В) Удар по мячу.

Г) Завершение движения.

Правильный ответ: Б, А, В, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Установите правильную последовательность этапов метания диска. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Подготовка (стойка).

Б) Финал (выпуск).

В) Разбег (поворот).

Г) Бросок.

Правильный ответ: А, В, Г, Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Установите правильную последовательность этапов бега на лыжах. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Попеременный двухшажный ход.

Б) Коньковый ход.

В) Одновременный бесшажный ход.

Г) Одновременный двухшажный ход.

Правильный ответ: В, Г, А, Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Установите правильную последовательность этапов развития координационных способностей. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Выполнение упражнений в разных плоскостях.

Б) Упражнения на равновесие.

В) Упражнения с изменением скорости.

Г) Упражнения с предметами.

Правильный ответ: Б, В, Г, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Установите правильную последовательность этапов становления техники в спортивной гимнастике. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Выполнение упражнения на снаряде.

Б) Подводящие упражнения.

В) Изучение элемента на полу.

Г) Совершенствование элемента.

Правильный ответ: В, Б, А, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Установите правильную последовательность этапов развития силы. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Силовая выносливость.

Б) Максимальная сила.

В) Взрывная сила.

Г) Статическая сила.

Правильный ответ: Г, А, В, Б.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Установите правильную последовательность этапов проведения эстафеты. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Передача эстафетной палочки.

Б) Старт.

В) Бег по дистанции.

Г) Финиш.

Правильный ответ: Б, В, А, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Установите правильную последовательность этапов работы над гибкостью. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Упражнения с амплитудой.

Б) Разогрев мышц.

В) Статические растяжки.

Г) Динамические упражнения.

Правильный ответ: Б, Г, А, В.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Установите правильную последовательность этапов игры в баскетбол (атака). Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Бросок в корзину.

Б) Получение мяча.

В) Дриблинг.

Г) Передача.

Правильный ответ: Б, В, Г, А.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Установите правильную последовательность этапов игры в волейбол. Запишите правильную последовательность букв слева направо.

А) Приём мяча.

Б) Передача связующему.

В) Нападающий удар.

Г) Блокирование (соперника).

Правильный ответ: А, Б, В, Г.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни.

Правильный ответ: физическая культура.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность человека длительное время выполнять физическую работу без снижения её эффективности.

Правильный ответ: выносливость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это упражнение на перекладине, выполняемое для развития силы мышц верхних конечностей.

Правильный ответ: подтягивание.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Правильный ответ: лёгкая атлетика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

Правильный ответ: стретчинг.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность быстро реагировать на сигнал и выполнять движения с максимальной скоростью.

Правильный ответ: быстрота.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором две команды стремятся забросить мяч в корзину соперника.

Правильный ответ: баскетбол

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это научно обоснованный режим питания, труда, отдыха и физической активности.

Правильный ответ: здоровый образ жизни / ЗОЖ.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Правильный ответ: гибкость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это комплекс упражнений, выполняемых утром для активизации организма.

Правильный ответ: Утренняя гимнастика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором мяч перебрасывается через сетку, не касаясь пола.

Правильный ответ: волейбол.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

Правильный ответ: сила.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий упражнения на гимнастических снарядах.

Правильный ответ: гимнастика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это периодическое измерение частоты сердечных сокращений для контроля нагрузки.

Правильный ответ: пульсометрия или измерение ЧСС.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором игроки на лыжах стреляют по мишеням.

Правильный ответ: биатлон.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность точно выполнять движения и быстро перестраивать двигательную деятельность.

Правильный ответ: ловкость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с клюшкой и шайбой на льду.

Правильный ответ: хоккей.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это состояние организма, характеризующееся полным физическим и психическим благополучием.

Правильный ответ: здоровье.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий выполнение сложных акробатических элементов на полу и снарядах.

Правильный ответ: спортивная гимнастика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это упражнение для развития мышц брюшного пресса, выполняемое лёжа на спине.

Правильный ответ: подъём туловища в сед.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором мяч отбивают ракеткой через стол.

Правильный ответ: настольный теннис.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это состояние, характеризующееся снижением работоспособности после физической нагрузки.

Правильный ответ: утомление.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий плавание, велогонку и бег.

Правильный ответ: триатлон.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это система дыхательных упражнений, направленных на оздоровление организма.

Правильный ответ: дыхательная гимнастика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий прыжки в воду с трамплина.

Правильный ответ: прыжки в воду.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность поддерживать правильное положение тела в покое и движении.

Правильный ответ: осанка.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с использованием лука и стрел.

Правильный ответ: стрельба из лука.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это упражнение для развития гибкости позвоночника.

Правильный ответ: наклон туловища вперёд.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором гребут на лодках.

Правильный ответ: академическая гребля.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это комплекс упражнений, выполняемых с музыкой в быстром темпе.

Правильный ответ: аэробика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий конкур, фехтование, бег, плавание и стрельбу.

Правильный ответ: современное пятиборье.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность сохранять равновесие в различных условиях.

Правильный ответ: координация.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность человека противостоять утомлению при выполнении длительной работы.

Правильный ответ: выносливость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором используются штанга и гантели.

Правильный ответ: тяжёлая атлетика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность быстро реагировать на внешний сигнал.

Правильный ответ: быстрота реакции.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий катание на роликовых коньках.

Правильный ответ: роллер-спорт.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность выполнять движения в минимальное время.

Правильный ответ: скорость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором используется волан и ракетка.

Правильный ответ: бадминтон.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса.

Правильный ответ: пилатес.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность сохранять правильную осанку в движении.

Правильный ответ: координация.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с ракеткой и мячом на корте.

Правильный ответ: теннис.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность управлять своими движениями с высокой точностью.

Правильный ответ: ловкость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий прыжки и шест.

Правильный ответ: прыжки с шестом.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это система физических упражнений для коррекции фигуры.

Правильный ответ: шейпинг.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность выполнять упражнения с большим отягощением.

Правильный ответ: сила.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта на льду с шайбой.

Правильный ответ: хоккей.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это выполнение дыхательные упражнения для улучшения газообмена.

Правильный ответ: дыхательная гимнастика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий бег на длинные дистанции.

Правильный ответ: стайерский бег.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность к длительной работе без снижения эффективности.

Правильный ответ: выносливость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в основе которого лежат движения фигуриста на коньках по льду в разных направлениях

Правильный ответ: фигурное катание.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Правильный ответ: адаптация или приспособляемость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с использованием коньков и клюшки на траве.

Правильный ответ: хоккей на траве.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность контролировать свои эмоции во время соревнований.

Правильный ответ: самообладание.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором два спортсмена используют холодное клинковое оружие для нанесения и отражения ударов.

Правильный ответ: фехтование.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Правильный ответ: гибкость.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с мячом и битой.

Правильный ответ: бейсбол.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность распределять внимание между несколькими объектами.

Правильный ответ: распределение внимания.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, в котором два спортсмена борются врукопашную.

Правильный ответ: борьба.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ мышление – это способность быстро оценивать ситуацию и принимать решения.

Правильный ответ: тактическое.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта на воде с веслами.

Правильный ответ: гребля.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность выполнять точные движения кистью и пальцами.

Правильный ответ: мелкая моторика.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта с использованием лыж и винтовки.

Правильный ответ: биатлон.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это способность сохранять равновесие на узкой опоре.

Правильный ответ: кординация.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это вид спорта, включающий бросок копья, диска, молота.

Правильный ответ: метание.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Какие упражнения следует включать в комплекс и почему? Какова её роль в формировании здорового образа жизни?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Утренняя гимнастика выполняется после сна для активизации организма. Включает: разминку (потягивания, вращения), общеразвивающие упражнения (приседания, наклоны, махи), упражнения на гибкость (наклоны, выпады) и завершается дыхательными упражнениями.

Роль – улучшение кровообращения, повышение тонуса, профилактика нарушений осанки, формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «приседания», «наклоны», «выпады», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

2. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, как физическая культура влияет на умственную работоспособность студентов. Приведите конкретные механизмы этого влияния.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическая культура улучшает кровообращение мозга, повышает тонус сосудов, снижает утомление, способствует выделению эндорфинов, что улучшает настроение. Регулярные занятия повышают общий тонус организма, что ведёт к увеличению концентрации внимания, улучшению памяти и снижению стресса. Студент также может указать, что занятия на свежем воздухе насыщают кровь кислородом, что улучшает умственную деятельность.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «увеличение концентрации внимания», «улучшение памяти» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

3. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Составьте примерный комплекс упражнений для развития гибкости. Опишите правильную технику выполнения каждого.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

1. Наклоны туловища вперёд из положения сидя (ноги вместе) – плавно тянуться руками к носкам, ноги не сгибать.

2. Повороты туловища в стороны – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

3. Выпады вперёд (растяжка задней поверхности бедра).

4. Скручивания позвоночника лёжа на спине.

5. «Бабочка» – сидя, стопы вместе, колени развести в стороны, давить руками на колени.

Важно: упражнения выполнять плавно, без рывков, постепенно увеличивая амплитуду, на разогретые мышцы.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «наклоны», «повороты», «выпады», «скручивания», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

4. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Сравните преимущества и недостатки индивидуальных и командных видов спорта. Приведите примеры и объясните, какой вид спорта лучше развивает психологические качества личности.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Индивидуальные виды спорта (теннис, плавание, лёгкая атлетика) развивают личную ответственность, самостоятельность, умение работать над собой. Командные (футбол, волейбол) – развивают чувство коллективизма, коммуникабельность, умение работать в команде, стратегическое мышление.

Для развития личности полезно сочетание обоих видов.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «для развития личности полезно сочетание обоих видов» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

5. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, что такое психологическая подготовка спортсмена и почему она важна для достижения успеха. Приведите конкретные методы психологической подготовки.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Психологическая подготовка – это формирование психических качеств (уверенность, решительность, самообладание), необходимых для выступления на соревнованиях. Важна, так как помогает справляться со стрессом, сохранять концентрацию, принимать решения в критических ситуациях.

Методы: визуализация, аутотренинг, дыхательные упражнения, моделирование соревновательных ситуаций на тренировках.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «визуализация», «аутотренинг», «дыхательные упражнения», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

6. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, как правильно организовать самостоятельные занятия физической культурой. Назовите основные принципы.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Самостоятельные занятия должны включать: постановку целей, выбор упражнений, составление плана. Принципы: систематичность, постепенность, разнообразие, учёт индивидуальных особенностей. Структура занятия: разминка (10 мин), основная часть (30-40 мин), заключительная часть (5-10 мин – растяжка, дыхание). Важны контроль пульса и самочувствия.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «систематичность», «постепенностей» «разнообразие» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

7. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, какие спортивные игры наиболее эффективны для развития командного духа и почему. Приведите примеры конкретных игровых ситуаций.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Баскетбол, волейбол, футбол – эффективны для командного духа, так как требуют слаженных действий, взаимопомощи, быстрого принятия решений. Пример: в волейболе розыгрыш мяча зависит от чётких передач, а в баскетболе – от правильного выбора позиции. Игры учат подчинению общим целям, общению, поддержке.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «баскетбол», «волейбол», «футбол», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

8. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Обоснуйте, почему разминка является обязательной частью любого занятия физической культурой. Опишите последствия её отсутствия.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Разминка подготавливает организм к нагрузке: повышает температуру мышц, улучшает эластичность связок, активизирует кровообращение, настраивает нервную систему. Без разминки повышается риск травм (растяжений, разрывов), снижается эффективность тренировки, возрастает нагрузка на сердце.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «риск травм» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

9. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Сравните аэробную и анаэробную физическую нагрузку. Приведите примеры упражнений для каждого типа и опишите их влияние на организм.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Аэробная нагрузка (бег, плавание) сжигает жиры, укрепляет сердце и лёгкие, требует доступа кислорода. Анаэробная (спринт, поднятие тяжестей) развивает мышцы, силу, требует энергии без кислорода. Оба типа важны для всестороннего развития. Примеры: аэробная – бег на 3000 м, анаэробная – спринт на 100 м, подтягивания.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «аэробная – бег, плавание», «анаэробная – спринт, подтягивания», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

10. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите значение дыхательных упражнений в процессе физического воспитания. Приведите примеры упражнений для развития дыхательной системы.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Дыхательные упражнения улучшают газообмен, повышают эффективность сердечно-сосудистой системы, помогают восстановлению после нагрузки. Примеры: глубокое дыхание с задержкой (проба Штанге), упражнение «надувание шара», дыхание животом (диафрагмальное). Они также помогают справляться со стрессом.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «проба Штанге», «дыхание животом», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

11. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите роль физической культуры в социальной адаптации студентов. Приведите конкретные примеры.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическая культура способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде, установлению дружеских связей. Спортивные мероприятия (соревнования, эстафеты) помогают преодолевать стеснение, развивают лидерские качества. Пример: участие в студенческих соревнованиях способствует сплочению группы.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «развивает коммуникативных навыков», «развивает лидерские качества», «умение работать в команде», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

12. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Разработайте примерный план тренировки для развития силовой выносливости.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

План: 1. Отжимания – 3×15 раз. 2. Подтягивания – 3×8-10 раз. 3. Приседания с выпрыгиванием – 3×20. 4. Планка – 3×30 секунд. 5. Бёрпи – 3×10. Отдых между подходами – 1 минута. Важно: постепенное увеличение нагрузки, контроль дыхания, разминка перед началом.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «отжимания», «приседания», «подтягивания», «планка», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

13. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Обоснуйте, почему для студентов важен режим дня и как физическая культура помогает его соблюдать.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Режим дня обеспечивает рациональное чередование труда и отдыха, что повышает работоспособность и укрепляет здоровье. Физическая культура включает в себя утреннюю зарядку, прогулки, занятия спортом, которые структурируют день, улучшают сон и помогают бороться со стрессом.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «повышает работоспособность», «укрепляет здоровье», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

14. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, что такое физическое самовоспитание и как оно может помочь в профессиональной деятельности.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическое самовоспитание – это сознательная работа над совершенствованием своего физического развития и качеств. Помогает поддерживать хорошую физическую форму, улучшать здоровье, повышать эффективность труда. В профессии – это профилактика заболеваний и повышение работоспособности.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «профилактика заболеваний», «повышение работоспособности», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

15. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, на развитие каких психологических качеств личности влияют спортивные игры?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Спортивные игры требуют быстрых решений, преодоления трудностей, борьбы до конца, что развивает волю, целеустремлённость, настойчивость. Например, в баскетболе нужно не сдаваться при проигрыше, в футболе – брать на себя ответственность, в волейболе – сохранять спокойствие при ошибках.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «воля», «целеустремленность», «настойчивость», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

16. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Сравните пользу утренней и вечерней физической активности. Когда лучше заниматься и почему?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Утренние занятия (зарядка) активизируют организм, улучшают обмен веществ, помогают проснуться. Вечерние занятия (после учёбы) помогают снять стресс, улучшают сон. Выбор зависит от биоритмов: «жаворонкам» лучше заниматься утром, «совам» – вечером. Главное – регулярность.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «выбор зависит от биоритмов», или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

17. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, что такое функциональные пробы и как они используются для оценки физической подготовленности. Назовите примеры проб.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Функциональные пробы – это тесты для оценки реакции организма на нагрузку. Используются для контроля состояния здоровья, эффективности тренировок. Примеры: ортостатическая проба (измерение пульса в положении лёжа и стоя), проба Штанге (задержка дыхания), проба Руффье (восстановление пульса после приседаний).

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «ортостатическая проба», «проба Штанге», «проба Руфье» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

18. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Правила: разминка обязательна; бег по дорожке по направлению движения; соблюдать дистанцию; для прыжков – проверять яму и разбег; при метании – убедиться, что зона свободна, не стоять справа от метателя. Запрещается выполнять упражнения без страховки.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «разминка», «бег по направлению движения», «при метании – убедиться, что зона свободна», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

19. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, как правильно питаться при регулярных занятиях физической культурой (режим питания)?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Соотношение белков, жиров, углеводов (БЖУ) – примерно 30/15/55% калорийности. Углеводы – до и после тренировки (энергия и восстановление), белки – после тренировки (восстановление мышц), жиры – в первой половине дня. Режим: 3-4 раза в день, последний приём за 2-3 часа до сна.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «3-4 раза в день», «последний приём за 2-3 часа до сна», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

20. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Обоснуйте, почему физическая культура важна для профилактики стресса у студентов?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, снижают уровень кортизола, улучшают сон и настроение. Помогают отвлечься от учебных нагрузок, повышают самооценку. Студенты, занимающиеся спортом, лучше справляются с экзаменационным стрессом.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «снижает уровень кортизола», «улучшает сон и настроение», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

21. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, чем отличается физическая культура от спорта. Приведите примеры.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическая культура – часть общей культуры, направлена на укрепление здоровья, развитие качеств, не обязательно соревновательная. Спорт – соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов. Примеры: утренняя зарядка – ФК, участие в Олимпийских играх – спорт.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «физическая культура – направлена на укрепление здоровья, а спорт – на достижение результатов» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

22. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите правила игры в баскетбол (количество игроков, цель игры, основные действия).

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Баскетбол: 5 игроков, цель – забросить мяч в корзину соперника, основное действие – бросок, дриблинг.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «5 игроков», «забросить мяч в корзину», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

23. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите правила игры в волейбол (количество игроков, цель игры, основные действия).

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Волейбол: 6 игроков, цель – приземлить мяч на стороне соперника, основное действие – подача, передача, нападающий удар. В волейболе мяч не должен касаться пола.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «6 игроков», «приземлить мяч на стороне соперника», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

24. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, как правильно разминаться перед соревнованиями. Опишите структуру разминки.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Разминка:

1) кардио (5-10 мин бег) – разогрев,

2) динамические упражнения на все группы мышц (махи, наклоны),

3) специальные упражнения (имитация движений из основного вида).

Завершается лёгкой растяжкой.

Важна постепенность и подготовка к соревновательному темпу.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «кардио», «упражнения на все группы мышц», «специальные упражнения» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

25. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, какие физические качества необходимы для успешной игры в баскетбол и почему.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Скорость (быстрые рывки), выносливость (бег по всей площадке), прыгучесть (для бросков и перехватов), координация (ведение мяча, передачи), ловкость (обводка соперников). Без этих качеств сложно играть эффективно.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «скорость», «прыгучесть», «ловкость» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

26. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, как физическая культура помогает в формировании лидерских качеств у студентов.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Занятия спортом развивают уверенность, умение принимать решения, ответственность, умение вести за собой команду. Капитан команды – пример лидерства. Студенты учатся мотивировать других, брать на себя инициативу и ответственность за результат.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «развивают уверенность, умение принимать решения», или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

27. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Сравните тренировочный процесс в циклических (бег, плавание) и ациклических (гимнастика, борьба) видах спорта.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Циклические – повторение одних и тех же движений (развивают выносливость), ациклические – разнообразные движения, требующие координации и силы. В циклических – упор на объём работы и контроль пульса, в ациклических – на технику и взрывную силу.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «циклические – повторение одних и тех же движений, ациклические – разнообразные движения», или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

28. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Объясните, почему физическая активность важна для пожилых людей и какие особенности занятий с ними существуют.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическая активность продлевает жизнь, улучшает работу сердца, суставов. Для пожилых важны упражнения с низкой интенсивностью (ходьба, плавание), избегать резких движений и ударных нагрузок. Необходим контроль давления, врачебный контроль

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых словосочетаний «продлевает жизнь», «улучшает работу сердца», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

29. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Разработайте комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки у студентов.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Комплекс:

«Лодочка» – лёжа на животе, подъём груди и ног.

Планка – укрепление мышц спины и пресса.

Отведение рук назад с гантелями.

Наклоны с палкой за спиной.

Вис на перекладине для вытяжения.

Важно: делать регулярно, следить за осанкой.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «планка», «лодочка», «вис на перекладине», или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

30. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Опишите, что такое физическое развитие и как оно оценивается с помощью антропометрических показателей.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма. Оценивается по росту, весу, окружности грудной клетки. Также используются индексы (Кетле, Пинье) для оценки гармоничности развития. Это помогает определить, соответствует ли физическое развитие возрастным нормам.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «рост», «вес», «окружность грудной клетки» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

31. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Обоснуйте, почему регулярные занятия физической культурой являются важной составляющей профессиональной подготовки специалиста.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Регулярные занятия развивают выносливость, силу, координацию, устойчивость к стрессу, снижают риск профессиональных заболеваний. Это повышает производительность труда.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «развивают выносливость, силу, координацию, устойчивость к стрессу, снижают риск профессиональных заболеваний», или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

32. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Разработайте примерный комплекс упражнений для самостоятельной тренировки, направленной на всестороннее физическое развитие (развитие силы, выносливости, гибкости и координации). Для каждого упражнения укажите, какое физическое качество оно преимущественно развивает, количество повторений или время выполнения, а также основные правила техники безопасности при его выполнении.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Примерный комплекс упражнений:

Приседания с собственным весом – развивают силу мышц ног и ягодиц, общую выносливость. 3 подхода по 20-25 повторений. Техника безопасности: спина прямая, пятки не отрывать от пола, колени не выходят за носки.

Отжимания от пола – укрепляют мышцы груди, плечевого пояса и рук, развивают силовую выносливость. 3 подхода по 10-15 повторений (для девушек –

с колен). Техника безопасности: тело прямое, локти не разводить слишком широко, дыхание равномерное.

Планка – укрепляет мышцы кора (пресс, поясница), развивает статическую выносливость. 3 подхода по 30-60 секунд. Техника безопасности: тело прямое, не прогибаться в пояснице, не поднимать таз вверх.

Выпады вперёд – развивают координацию, силу ног и равновесие. 3 подхода по 12-15 раз на каждую ногу. Техника безопасности: угол в колене 90 градусов, колено не касается пола, спина прямая.

Наклоны туловища вперёд из положения сидя – развивают гибкость позвоночника и задней поверхности бедра. 3 подхода по 15-20 секунд удержания в крайней точке. Техника безопасности: движения плавные, без рывков, ноги в коленях не сгибать.

Прыжки на скакалке – развивают координацию, прыгучесть и общую выносливость. 3-4 подхода по 1-2 минуты. Техника безопасности: приземление на носки, колени слегка согнуты, ритмичное дыхание.

Общие рекомендации по организации тренировки:

обязательная разминка перед занятием (5-10 минут);

отдых между подходами – 60-90 секунд;

завершать тренировку заминкой (дыхательные упражнения, растяжка);

заниматься 2-3 раза в неделю, постепенно увеличивая нагрузку;

при появлении боли – прекратить упражнение и при необходимости обратиться к врачу.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевых слов «приседания», «отжимания», «планка», «выпады», «наклоны», «прыжки» или аналогичных по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7.

Экспертное заключение

Представленный комплект оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые оценочные материалы адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы оценочные материалы рекомендуются к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель
учебно-методической комиссии
Антрацитовского института
геосистем и технологий _____ Савченко И.В.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)
1.	Дополнен комплектом оценочных материалов	протокол заседания кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин № 9 от 07.03.2026	Е.Г. Крохмалёва