Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 07.10.2026 12:33:17
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 - Физическая культура

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Форма обучения очная

на базе основного общего образования
срок обучения 2 года 10 месяцев

Москва 2026

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень оценочных средств
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций
4. Оценочные средства, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы
5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования
6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 - Физическая культура

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля) и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Разноуровневые задания	Различают задания а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых заданий
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине СГ.04-Физическая культура осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в таблицах ниже

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	критерии оценивания	оценка/зачет
1.	1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания;) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	отлично
2.	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	хорошо
3.	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворите льно
4.	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются та- кие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	неудовлетворите льно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка/зачет

1	Полное верное решение. В логическом рассуждении и решении нет ошибок, задача решена рациональным способом. Получен правильный ответ. Ясно описан способ решения.	отлично
2	Решение в целом верное. В логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок, но задача решена неоптимальным способом или допущено не более двух незначительных ошибок. В работе присутствуют арифметическая ошибка, механическая ошибка или описка при переписывании выкладок или ответа, не исказившие экономическое содержание ответа.	хорошо
3	Имеются существенные ошибки в логическом рассуждении и в решении. Рассчитанное значение искомой величины искажает экономическое содержание ответа. Доказаны вспомогательные утверждения, помогающие в решении задачи.	удовлетворительно
4	Решение неверное или отсутствует.	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка/зачет
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетворительно

Если студенческая работа отвечает всем требованиям критериев, то ей дается оценка ***отлично***. Если при оценивании половина критерием отсутствует, то работа оценивается ***удовлетворительно.*** При незначительном нарушении или отсутствии каких-либо параметров в работе, она оценивается ***хорошо.***

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка/зачет

1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	*«отлично»/ «зачтено»*
2	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	*«хорошо»/ «зачтено»*
3	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	*«удовлетворительно»/ «зачтено»*
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	*«неудовлетворительно»/ «не зачтено»*

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результаты освоенности компетенции
Отлично	Высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании

		усвоенных знаний.
Хорошо	Базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
Удовлетворительно	Нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
Неудовлетворительно	Компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по выполнению разноуровневых заданий

Разноуровневые задания представляют собой систему упражнений, позволяющих оценить учебные достижения студента на трёх уровнях: репродуктивном, реконструктивном и творческом. Выполнение таких заданий помогает преподавателю диагностировать не только знание фактов, но и глубину понимания, умение анализировать и синтезировать информацию, а также способность к самостоятельной аргументации и переносу знаний в новые контексты. Рекомендуется последовательно осваивать задания от репродуктивного уровня к творческому.

Задания репродуктивного уровня оценивают знание базовых понятий, алгоритмов, фактов, умение использовать специальные термины и узнавать объекты изучения. Для подготовки необходимо повторить терминологию и определения по конспектам и учебнику. При выполнении заданий закрытого типа внимательно читайте вопрос и все варианты ответов, исключайте заведомо неверные. В заданиях открытой формы давайте краткий точный ответ, используя научные термины, избегая бытовых формулировок. При узнавании объектов соотносите признак с определением, опираясь на ключевые отличительные характеристики. После выполнения проверьте себя: нет ли подмены понятий или пропуска важного признака.

Задания реконструктивного уровня оценивают умение анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи и формулировать выводы. При подготовке составьте опорный конспект, отражающий логику темы. В ходе выполнения выделите все элементы условия, определите явные и скрытые связи, примените сравнение, классификацию или обобщение. Для причинно-следственных связей стройте цепочку: «Если А, то Б, потому что...», не путайте следствие с временной последовательностью. Избегайте подмены анализа пересказом – отвечайте на вопрос «почему?», а не «что?». Вывод должен прямо вытекать из приведённых фактов и объяснять суть явления.

Задания творческого уровня оценивают умение интегрировать знания из разных областей, аргументировать свою точку зрения и предлагать решения в нетипичных ситуациях. Не ищите готовый ответ – сконструируйте его самостоятельно. Сначала сформулируйте проблему своими словами, определите границы известного и неизвестного, привлеките знания из других разделов. Затем предложите два-три варианта подхода, даже нестандартных. Выберите лучший и выстройте

аргументацию трёх типов: теоретическую (ссылки на научные положения), эмпирическую (факты, примеры) и логическую (рассуждения «если – то», доказательство от противного). Рассмотрите возможные контраргументы и покажите, почему они не опровергают вашу позицию. Помните: творческий уровень не требует единственно верного ответа, но требует научной корректности и убедительности.

Дискуссия в процессе обучения

Подготовка и проведение дискуссии является значимым этапом освоения учебного материала, а также выступает одной из форм контроля выполнения студентом самостоятельной работы по конкретным разделам учебных дисциплин.

Дискуссия (от лат. discussio – «исследование») – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются различные, противоположные точки зрения. Целью дискуссии является выяснение и сопоставление позиций, поиск правильного решения, выявление истинного мнения. Учебная дискуссия отличается тем, что ее проблематика нова лишь для группы лиц, участвующих в дискуссии; ее ориентировочный результат известен организатору. Цель учебной дискуссии: овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах. Соответствующий метод обучения заключается в проведении обсуждений по конкретной проблеме.

Последовательность этапов дискуссии включает:

– поиск и определение проблемы (затруднения), решаемые групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);

– формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения; анализ проблемы;

– попытки найти решение проблемы (они могут представлять собой процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации и т.д.; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию).

На первом этапе осуществляется выбор темы. Тема может быть предложена преподавателем, подсказана конкретной ситуацией/событием или определена на основе предварительной беседы. Для обеспечения результативности дискуссии предполагается глубокое изучение вопроса, который будет обсуждаться.

Второй этап – это собственно проведение дискуссии. Дискуссия открывается вступительным словом ведущего. Он объявляет тему, дает ее обоснование, выделяет предмет спора — положения и суждения, подлежащие обсуждению. Участники дискуссии должны четко представлять, что является пунктом разногласий, а также убедиться, что нет терминологической путаницы, что они в одинаковых значениях используют слова. Поэтому ведущий определяет основные понятия через дефиницию, контрастные явления, конкретизаторы (примеры), синонимы и т.п. Стороны аргументируют защищаемый тезис, а также возражения по существу изложенных точек зрения, задают вопросы разных типов.

Успех дискуссии во многом зависит от ведущего, которому необходимо:

– заинтересовать участников дискуссии, настроить их на полемический лад, создать обстановку, при которой каждый студент не только не стеснялся бы высказывать свое мнение, но и стремился его отстаивать;

– не препятствовать желающим выступать, но и не принуждать к выступлению, стараться, чтобы сформировалась атмосфера искренности и откровенности;

– стимулировать активность участников, задавать острые, активизирующие вопросы, если спор начинает гаснуть.

В этом помогают следующие приемы: парадокс, неожиданное суждение, своеобразное мнение, резко расходящееся с общепринятым, даже противоречащее на первый взгляд здравому смыслу; неожиданный вопрос; реплика – краткое возражение, замечание с места, которое тоже настраивает на дискуссию, свидетельствует об активности слушателя, его желании уяснить вопрос, проверить свою точку зрения. сопоставить различные точки зрения, обобщить их с тем,

чтобы позиции участников дискуссии были представлены как можно отчетливее, направлять дискуссию в русло намеченной цели; не исправлять заблуждающихся, предоставлять такую возможность слушателям; когда это целесообразно, вопрос, адресованный ведущему, переадресовать слушателям; корректировать, направлять дискуссионный диалог на соответствие его цели, теме, подчеркивая то общее, что есть во фразах спорящих; выбрать подходящий момент для окончания дискуссии, не нарушая логику развития спора.

Любой спор, даже идущий по всем правилам логики, может погубить одно обстоятельство: если участники дискуссии забывают об этике спора.

Для студентов крайне важно помнить о правилах спора, к которым относятся следующие:

– прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступать в спор;

– необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;

– краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;

– лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты; если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего «противника»;

– начинайте возражать только тогда, когда вы уверены, что мнение собеседника действительно противоречит вашему;

– вначале приводите только сильные доводы, а о слабых говорите после и как бы вскользь;

– следите за тем, чтобы в ваших рассуждениях не было логических ошибок;

– необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии, в процессе спора старайтесь убедить, а не уязвить оппонента.

На третьем заключительном этапе подводятся итоги дискуссии.

В конце отмечается, достигнут ли результат, формируется вариант согласованной точки зрения или обозначаются выявленные противоположные позиции, их основная аргументация. Ведущий в заключительном слове характеризует состояние вопроса, а также отмечает наиболее конструктивные, убедительные выступления, тактичное поведение некоторых коммуникантов.

На данном этапе студентам предлагается оценить результативность дискуссии по следующим критериям:

– системность, точность и логичность изложенных аргументов;

– последовательность, ясность и полнота сделанных выводов;

– умение слушать оппонентов, принимать и оценивать их позицию;

– владение культурой речи, степень включенности в дискуссию каждого участника и проявления интереса к обсуждаемым вопросам.

Дискуссия требует строгого распределения времени. Время – чрезвычайно большая ценность. На каждое выступление в дискуссии отводится не более 3 минут. По истечении этого времени выступающему дается шанс кратко завершить свою мысль и аргументы, после чего он лишается слова. Для изложения мнения эксперта или программного выступления отводится от 5 до 15 минут.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы рефератов, докладов, презентаций

Темы рефератов из раздела 1

1. Принципы здорового образа жизни.

2. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

Темы докладов, рефератов из раздела 2

1. Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
2. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.

Темы рефератов, докладов из раздела "Волейбол"

1. Волейбол: азбука волейбола.
2. История развития волейбола в России.
3. Правила игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в волейбол.
5. Техника безопасности в волейболе.
6. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Темы рефератов, докладов из раздела "Баскетбол"

1. История развития баскетбола.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Техника и тактика игры в баскетболе.
4. Техника безопасности в баскетболе.

Темы рефератов из раздела 4.2 (промежуточная аттестация)

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.

13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Использование различных форм физической культуры в режиме учебного труда учащихся.
23. Основные компоненты физической культуры.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
26. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
27. Методика оценки быстроты и гибкости.
28. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
29. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение.
30. Бег как средство укрепления здоровья.
31. Олимпийские игры современности: пути развития.
32. Значение физической культуры в развитии личности.
33. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
34. Физическая культура в моей семье.
35. Современные виды спорта и спортивные увлечения.
36. Адаптивная физическая культура и её роль в жизни человека.
37. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
38. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
39. Место физической культуры в общей культуре человека.
40. История развития физической культуры в России: перестройка физического воспитания.
41. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

42. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
43. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
44. Техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, спортом и туризмом.
45. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, осанки, гигиены, закаливания и т.д.
46. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
47. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
48. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
49. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
50. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
51. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
52. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
53. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
54. Средства и методы воспитания физических качеств.
55. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
56. Моторика обучения игре в баскетболе (элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
57. Моторика обучения игре в волейбол (передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
58. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
59. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
60. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
61. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.
62. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
63. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
64. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.

65. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

66. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.

67. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

Примеры ситуационных задач (разноуровневые задания)

Раздел 1. Основы физической культуры

(тестовые задания из раздела 1 перенесены в Главу 4)

Раздел 2. Оценка уровня физического развития

(тестовые задания из раздела 2 перенесены в Главу 4)

Раздел "Легкая атлетика"

Теоретические сведения: краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и её место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.

Практическая часть:

Бег. Техника бега на короткие дистанции: старт (стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам "на старт", "внимание" и при отталкивании от передней колодки после команды "марш"). Стартовый разгон (стартовый разбег, первые шаги, положение тела). Бег по дистанции (положение туловища, работа рук и ног). Финиширование (финишный бросок). Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон (техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела). Бег по дистанции (положение туловища, работа рук и ног). Бег по твердому и мягкому грунту. Финиширование (финишный бросок или спурт). Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.

Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.

Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка в длину с разбега: разбег (начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию). Отталкивание (постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации). Полет (взлет, полетная фаза, положение тела). Приземление (подготовка к приземлению). Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника прыжка в высоту способами: "прогнувшись", "перешагивание", "ножницы". Фазы прыжков.

Техника выполнения метания гранаты: держание снаряда (держание гранаты, способы держания). Разбег (предварительный разбег, отведение гранаты, заключительная часть разбега). Финальное усилие (работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда). Торможение (сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног).

Техника эстафетного бега: способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.

Сдача контрольных нормативов. Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методика метания гранаты; применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты.

Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: 60, 100, 200, 400, 1000, 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров; прыжки в длину; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту; метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши). Нормативы представлены в таблице.

Раздел "Гимнастика"

Теоретические сведения: краткие сведения о развитии гимнастики в России и её место в учебном процессе. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении.

Практическая часть:

Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: основные понятия о строе, строевые приемы; выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.

Прикладные упражнения: характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании (в два и три приема, с грузом или партнером); упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метании и ловле, упражнение в поднимании и переноске груза, простые прыжки.

Акробатические упражнения: методика обучения акробатическим упражнениям; выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад "мост" с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Упражнения на гимнастических снарядах: методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок "согнув ноги".

Упражнение на перекладине (низкая): подъем переворотом махом одной и толчком другой; оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой); соскок махом вперед и махом назад; перекаты.

Сдача контрольных тестов по гимнастике. Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах; применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Сдача контрольных тестов по гимнастике: ОРУ; прикладные упражнения; акробатические упражнения; упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине).

Контрольные тесты ОРУ (16 упражнений с и.п. и описанием движений).

Контрольные акробатические упражнения

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков:

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - 2,0 балла.
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги - 4,0 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх, прогибаясь с поворотом кругом - 2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. - 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек:

1. Шагом левой равновесие - 3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны - 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед - 2,0 балла.
4. Кувырок назад в упор присев - 2,0 балла.
5. Прыжок вверх с поворотом кругом - 2,0 балла.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)

Акробатика: из о.с. - "старт пловца" и длинный кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать, руки вверх ладонями вперед - переворот в сторону с места и приставляя ногу о.с.

Прыжок: козел в длину (высота 125 см). Прыжок согнув ноги, мостик не ближе 1 м.

Перекладина (низкая): с прыжка (или с разбега) вис углом подъем правой - перехват в хват снизу и оборот вперед - поворот налево с перемахом левой в упор - соскок махом назад с поворотом налево.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (девочки)

Прыжок: козел в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.

Акробатика: из о.с. упор присев и перекатом назад стойка на лопатках - держать - кувырок назад в упор на одно колено - махом одной упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°.

Нормативы по гимнастике представлены в таблице (поднимание туловища, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге, поднимание прямых ног в висе до касания перекладины).

Раздел "Волейбол"

Теоретические сведения: история развития волейбола в России. Правила игры. Правила судейства соревнований.

Практическая часть:

Методика техники игры. Применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.

Обучение передачам мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу; передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.

Обучение подачам мяча: нижняя прямая; верхняя прямая; в прыжке.

Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро сбоку.

Обучение перемещениям и стойкам: подводящие упражнения; упражнения по технике.

Обучение блокированию мяча: подводящие упражнения; упражнения по технике.

Обучение атакующим ударам: подводящие упражнения по технике.

Техника и тактика игры в нападении и защите. Применение техники игры в нападении и защите. Тактика игры в нападении: индивидуальные и командные действия. Тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении; обучение групповым тактическим действиям в нападении; обучение командным тактическим действиям в нападении; обучение групповым тактическим действиям в защите; обучение командным тактическим действиям в защите; обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

Сдача контрольных тестов по волейболу. Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику и тактику игры в нападении и защите. Сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения. Прием мяча. Контрольные игры. Нормативы представлены в таблице (верхняя прямая подача, верхняя передача мяча над собой).

Раздел "Баскетбол"

Теоретические сведения: история возникновения, развития баскетбола. Правила игры. Правила судейства соревнований.

Практическая часть:

Применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения. Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом.

Ловля мяча: двумя руками; одной рукой.

Передача мяча: двумя руками от груди; двумя руками сверху; двумя руками снизу; одной рукой от плеча; одной рукой от головы; одной рукой "крюком"; одной рукой снизу; одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком.

Броски в кольцо (двумя руками): сверху (в прыжке); от груди; снизу; сверху вниз (в прыжке); добивание.

Броски в кольцо (одной рукой): сверху (в прыжке); от плеча; снизу; сверху вниз; добивание.

Техника защиты: техника передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом: вырывание мяча; перехват мяча; выбивание мяча (из рук соперника, при ведении).

Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении; обучение тактическим действиям в защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия игрока без мяча; действия игрока с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков.

Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Применять технику игры: техника нападения и техника защиты. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Сдача нормативов: ведение мяча; штрафные броски на попадание; броски по кольцу после ведения мяча (слева, справа, от щита). Нормативы представлены в таблице (бросок со штрафной линии, ведение с броском в корзину от щита, передача и ловля отскочившего мяча за 30 сек).

Специальная медицинская группа

Нормативы для специальной медицинской группы представлены в таблице (бег 60 м, бег 12 минут (тест Купера), подъем и опускание туловища (сед), бег 6 минут).

Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость учебных занятий.

2. Выполнение тестов по физической подготовке.

Нормативы для зачета (юноши и девушки) представлены в таблицах (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/отжимания, прыжки через скакалку, поднимание туловища (сед), поднимание ног в висе до перекладины, броски набивного мяча 2 кг из-за головы, гимнастический комплекс упражнений (утренней и производственной гимнастики) с критериями оценки).

Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Реферативная работа (с последующей защитой).

2. Собеседование и внутреннее тестирование по дисциплине "Физическая культура".

Вопросы для устного опроса

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.
5. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
6. Техника прыжков в длину и в высоту.
7. Техника метания гранаты.
8. Техника эстафетного бега.
9. Краткие сведения о развитии гимнастики в России.
10. Техника выполнения акробатических упражнений (группировки, перекаты, кувырки, стойки, "мост").
11. Строевые упражнения: построения, перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.
12. Классификация общеразвивающих упражнений.
13. Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазание, перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза.
14. Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине).
15. История развития волейбола в России. Правила игры. Правила судейства.
16. Техника и тактика игры в волейбол в нападении и защите.
17. Подачи мяча в волейболе (нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке).
18. Передачи мяча в волейболе (двумя руками сверху и снизу).
19. Прием мяча в волейболе. Блокирование. Атакующий удар.
20. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры.
21. Техника нападения в баскетболе (передвижение, ловля, передача, ведение, броски).
22. Техника защиты в баскетболе.
23. Тактика нападения и защиты в баскетболе (индивидуальные и групповые действия).

Текстовые задания (тесты с вариантами ответов)

Раздел 1. Основы физической культуры

1. Компонентами здорового образа жизни являются:
   а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
(Ответ: в, г)

2. Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет
(Ответ: а, б)

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа
в) 1 час
г) 10 минут
(Ответ: б)

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
а) бег
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры
(Ответ: г)

5. Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье
(Ответ: в)

6. Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения
в) средства обучения
г) средства закаливания
(Ответ: б)

7. Какое физическое качество получает своё развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
г) ловкость
(Ответ: б)

8. Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
(Ответ: в, г)

9. Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода
г) Увеличивают эффективность работы сердца
(Ответ: в, г)

10. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение
б) Прием алкоголя и наркотиков
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами
(Ответ: а, б)

11. Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений
(Ответ: б)

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут
(Ответ: а)

13. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты
б) Каши и молочные продукты
в) Копченую колбасу
г) Сладости
(Ответ: а, б)

14. Что в легкой атлетике делают с ядром?
а) метают
б) бросают
в) толкают
г) запускают
(Ответ: в)

15. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
б) Поднимание ног и таза лежа на спине
в) Прыжки

г) Подтягивание в висе на перекладине
(Ответ: а, б)

16. Как называется временное снижение работоспособности?
а) усталость
б) напряжение
в) утомление
г) передозировка
(Ответ: в)

17. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
(Ответ: г)

18. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве
г) пока ещё не проводились
(Ответ: в)

19. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
а) игры отличались миролюбивым характером
б) в период проведения игр прекращались войны
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
г) Олимпийские игры имели мировую известность
(Ответ: б)

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:
а) Организация объединенных наций
б) Международный совет физического воспитания и спорта
в) Международный олимпийский комитет
г) Международная олимпийская академия
(Ответ: в)

Раздел 2. Оценка уровня физического развития

Вариант 1

1. Физическая культура - это:
а) отдельные стороны двигательных способностей человека
б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
(Ответ: в)

2. В концепцию здоровья входит здоровье:
   а) психическое
   б) тактическое
   в) социальное
   г) соматическое (физическое)
   (Ответ: а, в, г)

3. Принципы рационального питания:
   а) достижение энергетического баланса
   б) сохранение правил хранения продуктов
   в) ритмичность приема пищи
   г) сбалансированность основных пищевых веществ
   (Ответ: а, в, г)

4. Сигаретный дым:
   а) воздействует на слизистую оболочку желудка
   б) вызывает бронхит
   в) увеличивает объем мышечных волокон
   г) вызывает сужение сосудов
   (Ответ: а, б, г)

5. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение:
   а) нормального кожного дыхания
   б) оптимального уровня температуры тела
   в) достаточного газообмена организма с окружающей средой
   г) закупорки выносящих протоков потовых желез
   (Ответ: а, б, в)

6. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения:
   а) с предельными отягощениями
   б) дыхательные
   в) на растяжение мышц
   г) на гибкость
   (Ответ: б, в, г)

7. К внешним признакам утомления относятся:
   а) изменение характера занимающегося
   б) изменение окраски кожи
   в) потливость
   г) изменение показателей дыхания
   (Ответ: а, б, в, г)

8. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
   а) бокс
   б) ходьба и бег
   в) спортивная гимнастика
   г) единоборства
   (Ответ: б)

9. Что такое производственная гимнастика?
   а) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления
   б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах

в) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний
г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вырабатывания
(Ответ: в)

10. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
    а) профессиональная подготовка
    б) профессионально-прикладная подготовка
    в) профессионально-прикладная физическая подготовка
    г) спортивно-техническая подготовка
    (Ответ: в)

11. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций, называется:
    а) здоровый образ жизни
    б) здоровый стиль жизни
    в) здоровье
    (Ответ: в)

12. Назовите способ предупреждения болезней:
    а) укрепление здоровья
    б) удаление внешних причин
    в) удаление внешних причин и укрепление организма
    (Ответ: в)

13. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:
    а) механизированного труда
    б) умственного труда
    в) тяжелого физического труда
    (Ответ: в)

14. Назовите источники происхождения болезней:
    а) состояние человеческого организма
    б) внешние причины, воздействующие на организм
    в) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм
    (Ответ: в)

15. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
    а) нравственное здоровье
    б) физическое здоровье
    в) психическое здоровье
    (Ответ: б)

16. Начинать обтирание следует с:
    а) 35-36 °С
    б) 36-37 °С
    в) 37-38 °С
    (Ответ: а)

17. Самоконтроль - это:
    а) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом
    б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
    в) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом
    (Ответ: б)

18. Субъективные показатели:
    а) головная боль, разбитость и ощущение переутомления
    б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности
    в) сон, аппетит, умственная работоспособность
    (Ответ: в)

19. Режимы тренировок для студента:
    а) умеренный - 30% от максимальной нагрузки
    б) средний - 50% от максимальной нагрузки
    в) большой - 70% от максимальной нагрузки
    г) высокий - 90% от максимальной нагрузки
    (Ответ: а, б, в)

20. Спортсмены ведут:
    а) тетрадь самочувствия
    б) дневник самоконтроля
    в) ничего не ведут
    (Ответ: б)

Вариант 2

1. Физическое воспитание направлено на:
    а) укрепление здоровья
    б) формирование социально активного человека
    в) дезадаптацию организма
    г) повышение работоспособности
    (Ответ: а, б, г)

2. К признакам здоровья относятся:
    а) отсутствие дефектов развития
    б) отсутствие резервных возможностей организма
    в) устойчивость к действию повреждающих факторов
    г) отсутствие заболеваний
    (Ответ: а, в, г)

3. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах:
    а) макаронах
    б) яйцах
    в) говядине
    г) моркови

д) молоке
(Ответ: б, в, д)

4. Признаками наркомании являются:
а) психическое истощение
б) физическое совершенство
в) депрессия
г) бессонница и бледность
(Ответ: а, в, г)

5. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:
а) физические качества
б) биологические ритмы
в) чередование физической и умственной работы
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности
(Ответ: б, в, г)

6. К способам быстрого снятия стресса относятся:
а) отрыв от повседневности
б) массаж
в) повышение нагрузки на работе
г) физические упражнения
(Ответ: а, б, г)

7. В какой последовательности рекомендуется выполнять упражнения утренней гимнастики:

    1. прыжки и бег
    2. потягивание
    3. упражнения для мышц ног
    4. упражнения для мышц туловища
    5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса
    6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба
    а) 5, 2, 3, 4, 1, 6
    б) 2, 5, 3, 4, 1, 6
    в) 2, 5, 4, 3, 1, 6
    г) 5, 2, 4, 3, 1, 6
    (Ответ: а)

8. Самоконтроль и учёт при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений
б) результаты выполнения тестов
в) тренировочные нагрузки
г) все перечисленные
(Ответ: г)

9. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня?
а) вводная гимнастика

б) производственная гимнастика
в) физкультурная пауза
г) физкультурная минутка
(Ответ: б)

10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
а) самонаблюдение
б) самоконтроль
в) самочувствие
г) всё вышеперечисленное
(Ответ: б)

11. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
а) рациональное питание
б) искоренение вредных привычек
в) рациональный режим труда и отдыха
г) все перечисленные
(Ответ: г)

12. Чтобы предупредить умственное утомление, необходимо:
а) использовать активный отдых
б) выпить кофе
в) переключиться на просмотр телевизора
(Ответ: а)

13. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
а) 10-14 часов в неделю
б) 14-21 час в неделю
в) 21-28 часов в неделю
(Ответ: а)

14. Что понимается под закаливанием:
а) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды
б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии
(Ответ: а)

15. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой?
а) купание при пониженных температурах
б) обливание
в) обтирание
(Ответ: в)

16. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека?
а) экологический, медицинский, материальный
б) социальный, средовой, биологический
в) психологический, человеческий, экологический
(Ответ: б)

17. Объективные показатели:
    а) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила
    б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции
    в) количество тренировок, нагрузка в день
    (Ответ: а)

18. Нормальная разница между ЧСС в положении лёжа, а затем стоя (подсчитать через 90 с):
    а) 6-18 уд./мин
    б) 20-30 уд./мин
    в) более 30 уд./мин
    (Ответ: а)

19. В утомлении выделяют следующие виды:
    а) умственное
    б) эмоциональное
    в) сенсорное
    г) физическое
    (Ответ: а, б, в, г)

20. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:
    а) легкая
    б) значительная
    в) очень большая
    (Ответ: б)

Раздел "Легкая атлетика"

1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
    а) главные и второстепенные
    б) основные и эпизодические
    в) учебные и неучебные
    (Ответ: б)

2. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
    а) отборочные и квалификационные
    б) первенства и чемпионаты
    в) личные, командные и лично-командные
    (Ответ: в)

3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
    а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
    б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
    в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
    (Ответ: в)

4. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
    а) металлические упоры
    б) специальный ящик
    в) земляные ямки
    (Ответ: б)

5. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
    а) Бимон в 1970 г.

б) Тадзима в 1936 г.
в) Шмидт в 1960 г.
(Ответ: в)

6. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:
   а) 167
   б) 169
   в) 171
   (Ответ: а)

7. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движений(ями) рук:
   а) стопорными
   б) маховыми
   в) без маховых
   (Ответ: в)

8. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
   а) погодных условий
   б) психологических особенностей спортсмена
   в) условий проведения соревнований
   (Ответ: б)

9. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?
   а) легкую атлетику
   б) гимнастику
   в) тяжелую атлетику
   (Ответ: а)

10. Кросс - это:
    а) бег с барьерами
    б) бег по пересеченной местности
    в) бег с ускорением
    (Ответ: б)

11. К видам легкой атлетики не относятся:
    а) прыжки через гимнастического коня
    б) прыжки с шестом
    в) спортивная ходьба
    (Ответ: а)

12. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
    а) 400 м, 800 м
    б) 200 м, 100 м
    в) 500 м, 1000 м
    (Ответ: в)

13. Какая из дистанций является спринтерской?
    а) 100 м
    б) 800 м

в) 500 м
(Ответ: а)

14. Чем измеряется длина разбега?
    а) рулеткой
    б) ступнями
    в) беговым шагом
    (Ответ: б)

15. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:
    а) в естественных условиях
    б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
    в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
    (Ответ: в)

16. В каком году возникла легкая атлетика в России?
    а) в 1896
    б) в 1888
    в) в 1912
    (Ответ: б)

17. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?
    а) 100 см
    б) 105 см
    в) 125 см
    (Ответ: в)

18. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
    а) быстрого выноса маховой ноги
    б) максимальной скорости разбега и отталкивания
    в) способа прыжка
    (Ответ: б)

19. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
    а) координации движений прыгуна
    б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
    в) способа прыжка
    (Ответ: а)

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:
    а) бег на короткие дистанции
    б) бег на длинные дистанции
    в) бег на средние дистанции
    (Ответ: б)

21. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
    а) по частоте дыхания
    б) по самочувствию
    в) по частоте сердечных сокращений
    (Ответ: в)

22. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:
    а) улучшению спортивного результата
    б) травмам
    в) экономии сил
    (Ответ: б)

23. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:
    а) 3000; 5000; 10000
    б) 1500; 5000; 10000
    в) 5000; 10000; 42000
    (Ответ: а)

24. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:
    а) 2000; 3000
    б) 3000; 5000
    в) 5000; 10000
    (Ответ: а)

25. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:
    а) оптимальная работа всех звеньев тела
    б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
    в) начальная скорость разбега и сила отталкивания
    (Ответ: б)

Раздел "Гимнастика"

1. Какое физическое качество развивает гимнастика?
    а) выносливость
    б) гибкость
    в) скорость
    (Ответ: б)

2. Что такое акробатическая комбинация?
    а) последовательное выполнение акробатических упражнений
    б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
    в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
    (Ответ: в)

3. Что нельзя делать при спуске с каната?
    а) прыгать с высоты
    б) спускаться аккуратно
    в) соскальзывать руками
    (Ответ: а, в)

4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?
    а) наклон вперед из положения стоя
    б) наклон вперед из положения сидя
    в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
    (Ответ: б)

5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?
    а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) сгибание и разгибание рук стоя
в) прыжки через скакалку за 1 минуту
(Ответ: а)

6. Классификация видов гимнастики:
а) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
б) механические, развивающие, химические
в) культурные, эстетические
г) урочные, тренировочные
(Ответ: а)

7. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:
а) память на движения
б) кинестетическое движение
в) условный рефлекс
(Ответ: а)

8. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:
а) 40-х годов
б) 30-х годов
в) первых лет советской власти
(Ответ: в)

9. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы (физиологические):
а) образовательные и воспитательные
б) оздоровительные и воспитательные
в) оздоровительные и образовательные
(Ответ: а)

10. Верны ли утверждения:
а) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей.
б) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам.
в) только 1
г) только 2
д) оба верны
(Ответ: г)

11. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах, в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:
а) 1944
б) 1942
в) 1943
(Ответ: в)

12. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, - это ... гимнастики:
а) орудия

б) средства
в) производство
(Ответ: б)

13. Для развития мышечной силы используются:

    1. упражнения с преодолением веса собственного тела
    2. подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре
    3. лазание по канату, шесту, лестнице
    4. прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.
       а) 1, 2, 3
       б) 2, 3, 4
       в) 1, 2, 3, 4
       (Ответ: в)

14. Ведущим отечественным учёным, который внёс большой вклад в развитие гимнастики, является:
    а) Герасимов
    б) Лесгафт
    в) Горский
    (Ответ: б)

15. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): "Юный динамовец", "Юный спартаковец", в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:
    а) 1934-1935
    б) 1924-1925
    в) 1936-1937
    (Ответ: а)

16. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:
    а) снижения
    б) стабилизации
    в) приобретения
    (Ответ: б)

17. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние - это ... знаний обучаемыми:
    а) прохождение
    б) штудирование
    в) усвоение
    (Ответ: в)

18. К упражнениям в равновесии на месте относятся:
    а) все разновидности ходьбы
    б) все виды стоек
    в) все разновидности бега
    (Ответ: б)

19. К упражнениям в равновесии на месте относятся:
    а) преодоление препятствий
    б) все разновидности бега
    в) повороты, наклоны
    (Ответ: в)

20. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:
    а) петлей, узлом и восьмеркой
    б) стоя, петлей и восьмеркой
    в) стоя, сидя и восьмеркой
    (Ответ: б)

21. Средствами гимнастики являются:
    а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
    б) тренировочный процесс, уделяющее внимание преподавателя
    в) формы контроля за процессом занятий гимнастики
    (Ответ: а)

22. Атлетическая гимнастика:
    а) прекрасное средство развития ловкости
    б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
    в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
    (Ответ: в)

23. Гимнастическая терминология:
    а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
    б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
    в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений
    (Ответ: а)

24. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?
    а) признательность, отрицательность
    б) краткость, точность, доступность
    в) формированность, развитие, совершенствование
    (Ответ: б)

25. Расшифруйте смешанную запись "и.п.":
    а) индивидуальный предприниматель
    б) идеальный прыгун
    в) исходное положение
    г) индекс Пинье
    (Ответ: в)

Раздел "Волейбол"

1. Кто является создателем игры волейбол?
   а) Морган
   б) Акост
   в) Эйнгорн
   (Ответ: а)

2. Что означает слово "волейбол"?
   а) скользящий мяч
   б) удар с лету
   в) прыгающий мяч
   (Ответ: б)

3. Размеры игрового поля в волейбол:
   а) 15×30
   б) 12×24
   в) 9×18
   (Ответ: в)

4. Высота сетки у мужчин:
   а) 2,43 м
   б) 2,50 м
   в) 2,20 м
   (Ответ: а)

5. Высота сетки у женщин:
   а) 2,34 м
   б) 2,14 м
   в) 2,24 м
   (Ответ: в)

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде?
   а) 5
   б) 6
   в) 8
   (Ответ: б)

7. Во время игры команда получает очко:
   а) мяч попал в сетку
   б) мяч вылетел в аут
   в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника
   (Ответ: в)

8. Во время игры команда получает очко:
   а) команда соперника совершает ошибку
   б) мяч попал в сетку
   в) мяч вылетел в аут
   (Ответ: а)

9. Партия считается выигранной, если:
   а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
   б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
(Ответ: в)

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?
    а) 2
    б) 3
    в) 1
    (Ответ: б)

11. Какой подачи нет в волейболе?
    а) закручивающая подача
    б) верхняя прямая
    в) подача в прыжке
    (Ответ: а)

12. Игра в волейболе начинается с:
    а) переброса
    б) подачи
    в) передачи
    (Ответ: б)

13. Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?
    а) да, может
    б) любой игрок может принять мяч
    в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
    (Ответ: а)

14. Переход игроков осуществляется:
    а) куда покажет тренер
    б) против часовой стрелки
    в) по часовой стрелке
    (Ответ: в)

15. Как называется действие игрока, позволяющее оставить мяч в игре после подачи?
    а) прием мяча
    б) все ответы верны
    в) отбивание мяча
    (Ответ: а)

16. Цель игры в три касания:
    а) запутать соперника
    б) подготовка к нападающему удару
    в) для разыгрывания мяча
    (Ответ: б)

17. Как называется свободный защитник?
    а) Лимеро
    б) Лидеро
    в) Либеро
    (Ответ: в)

18. В последнее время в практике волейбола распространены:
    а) три варианта комплектования стартовой шестерки

б) два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
(Ответ: б)

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
    а) практически
    б) индивидуально
    в) теоретически
    (Ответ: в)

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
    а) две ступени
    б) три ступени
    в) пять ступеней
    (Ответ: б)

21. Стартовая позиция блокирующего игрока - в середине сетки, в ... от неё:
    а) одном метре
    б) двух метрах
    в) полметре
    (Ответ: а)

22. Игра в защите состоит из:
    а) индивидуальных действий
    б) индивидуальных, групповых и командных действий
    в) приема, передачи и нападающего удара
    (Ответ: б)

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
    а) тактику действий команды на конкретную игру
    б) тактику действий сильнейших игроков команды
    в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом
    (Ответ: в)

24. Передача мяча начинается с:
    а) выбора направления движения мяча
    б) разгибания ног, туловища, рук
    в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
    (Ответ: б)

25. В волейболе быстрота проявляется в:
    а) четырех основных формах
    б) двух основных формах
    в) трех основных формах
    (Ответ: в)

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
    а) конкретным указаниям тренера
    б) определенной схеме
    в) произвольной схеме
    (Ответ: б)

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
    а) не ближе средней части площадки
    б) в задней части площадки
    в) за границей площадки
    (Ответ: а)

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
    а) постепенное повышение нагрузки
    б) ступенчатый принцип нагрузки
    в) скачкообразный принцип нагрузки
    (Ответ: в)

29. Соревнования по волейболу могут быть:
    а) только командными
    б) командными и личными
    в) только личными
    (Ответ: а)

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
    а) Мехико
    б) Токио
    в) Мюнхене
    (Ответ: б)

Раздел "Баскетбол"

1. В каком году был изобретён баскетбол?
    а) 1891
    б) 1900
    в) 1918
    (Ответ: а)

2. Кто изобрёл баскетбол?
    а) Чемберлен
    б) Нейсмит
    в) Коннолли
    (Ответ: б)

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
    а) 21 июня 1940 года
    б) 5 декабря 1955 года
    в) 18 июня 1932 года
    (Ответ: в)

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
    а) III Олимпийские игры в Сент-Луисе
    б) I Олимпийские игры в Афинах
    в) VIII Олимпийские игры в Париже
    (Ответ: а)

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
    а) 1924 год

б) 1896 год
в) 1904 год
(Ответ: в)

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
а) 1908 год, IV Олимпийские игры, Лондон
б) 1936 год, XI Олимпийские игры в Берлине
в) 1952 год, XV Олимпийские игры, Хельсинки
(Ответ: б)

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII Олимпийские игры - Рим, 1960 год
б) XIV Олимпийские игры - Лондон, 1948 год
в) XXI Олимпийские игры - Монреаль, 1976 год
(Ответ: в)

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
а) XX Олимпийские игры - Мюнхен, 1972 год
б) XVIII Олимпийские игры - Токио, 1964 год
в) XXI Олимпийские игры - Монреаль, 1976 год
(Ответ: а)

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
в) ловлю
(Ответ: в)

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы
б) передачи
в) повороты
(Ответ: б)

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) ведение мяча
б) повороты
в) перебежки
(Ответ: а)

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) броски в корзину
в) развороты
(Ответ: б)

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) ходьба, бег
б) ловля
в) бросок мяча
(Ответ: а)

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
    а) бросок мяча
    б) броски в корзину
    в) прыжки
    (Ответ: в)

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
    а) остановки
    б) ловля
    в) передачи мяча
    (Ответ: а)

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
    а) передачи мяча
    б) повороты
    в) броски в корзину
    (Ответ: б)

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды?
    а) 6
    б) 10
    в) 5
    (Ответ: в)

18. Из США баскетбол проник вначале в:
    а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
    б) Китай, Японию, Филиппины
    в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
    (Ответ: б)

19. Размеры баскетбольной площадки:
    а) 12 м × 24 м
    б) 9 м × 18 м
    в) 14 м × 26 м
    (Ответ: в)

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина?
    а) 300 см
    б) 305 см
    в) 260 см
    (Ответ: б)

21. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу?
    а) 24 секунды
    б) 30 секунд
    в) 20 секунд
    (Ответ: а)

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
    а) 3
    б) 2

в) 4
(Ответ: б)

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
    а) 10 секунд
    б) 18 секунд
    в) 8 секунд
    (Ответ: в)

24. Продолжительность игры в баскетбол:
    а) 4 тайма по 15 минут
    б) 4 тайма по 10 минут
    в) 2 тайма по 20 минут
    (Ответ: б)

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
    а) 3 очка
    б) 2 очка
    в) 1 очко
    (Ответ: в)

26. С какого номера начинаются номера у игроков-баскетболистов?
    а) 5
    б) 4
    в) 3
    (Ответ: б)

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
    а) 5 секунд
    б) 3 секунды
    в) 7 секунд
    (Ответ: а)

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
    а) броском в корзину
    б) передачей мяча
    в) ловлей мяча
    (Ответ: в)

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
    а) при активнейшей защите и прессинге
    б) на половине площадки соперника
    в) при явном проигрыше команды
    (Ответ: а)

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
    а) состояния покрытия спортивной площадки
    б) характера противодействия соперника
    в) игровой сыгранности партнеров
    (Ответ: б)