

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет истории и права

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
**дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

По специальности  
высшего образования

***40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность***

Специализация программы  
***«Судебная деятельность»***

## Оглавление

|     |                                                                           |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.  | Общие положения .....                                                     | 3 |
| 1.1 | Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины.....               | 3 |
| 1.2 | Порядок формирования и оценивания выполнения теста .....                  | 3 |
| 2.  | ФОМ дисциплины «Физическая культура и спорт» .....                        | 3 |
| 2.1 | Объем и семестры освоения дисциплины .....                                | 3 |
| 2.2 | Назначение ФОМ дисциплины.....                                            | 3 |
| 2.3 | Результаты освоения дисциплины .....                                      | 4 |
| 3.  | Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» ..... | 4 |

## 1. Общие положения

### 1.1 Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины (ФОМ) содержит не менее 40 заданий закрытого и открытого типов, в том числе не менее 20-ти заданий закрытого типа и 20-ти заданий открытого типа (таблица 1) для формирования не менее 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и минимальное количество заданий по типам и видам

| Типы и виды заданий ФОМ дисциплины                        | Минимальное количество заданий в ФОМ |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Задания закрытого типа:</b>                            | <b>20</b>                            |
| 1. задания с выбором одного или нескольких ответов;       |                                      |
| 2. задания на сопоставление;                              |                                      |
| 3. задания на установление правильной последовательности. |                                      |
| <b>Задания открытого типа:</b>                            | <b>20</b>                            |
| 1. задания на дополнение;                                 | 10                                   |
| 2. задания с развернутым ответом.                         | 10                                   |
| <b>ИТОГО ЗАДАНИЙ</b>                                      | <b>40</b>                            |

Для многосеместровой дисциплины общее количество заданий в ФОМ и количество заданий по типам и видам может превышать минимально установленное в п. 1.1.

### 1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект заданий (тест) для проверки результатов освоения дисциплины формируется из заданий ФОМ дисциплины. Максимальное количество заданий в тесте – 20 (10 заданий закрытого типа, 10 заданий открытого типа).

На выполнение теста из 20-ти заданий обучающемуся на контрольном мероприятии выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 20 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальном возможному, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

| Сумма набранных баллов | Уровни освоения | Экзамен |                      | Зачет                |
|------------------------|-----------------|---------|----------------------|----------------------|
|                        |                 | Оценка  | Буквенный эквивалент | Буквенный эквивалент |
| 17,2 – 20              | Продвинутый     | 5       | отлично              | Зачтено              |
| 13,2 – 17,1            | Повышенный      | 4       | хорошо               |                      |
| 10 – 13,1              | Пороговый       | 3       | удовлетворительно    |                      |
| 0 – 9,9                | Первый          | 2       | неудовлетворительно  | Не зачтено           |

## 2. ФОМ дисциплины «Физическая культура и спорт»

### 2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина Физическая культура и спорт изучается в объеме 72 часов в 1 семестре.

### 2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины Физическая культура и спорт предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала в семестре.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

### 2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт у обучающихся формируется универсальная компетенция: УК-7.

### 3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

| Диагностические задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество заданий                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки                                 |
| <b>ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>20</b>                                                                            |
| <b><u>Задания с выбором одного или нескольких ответов</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>                                                                             |
| <b>Задание 1.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><br><b>Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):</b><br>1. спорт<br>2. система физического воспитания<br>3. физическая культура                                                                                                                                                      | <i>Эталонный ответ – 3</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б. |
| <b>Задание 2.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><br><b>Физическая подготовленность характеризуется:</b><br>1. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям<br>2. уровнем развития физических качеств<br>3. хорошим развитием систем дыхания и кровообращения<br>4. высокими результатами в учебной и трудовой деятельности                            | <i>Эталонный ответ – 2</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б. |
| <b>Задание 3.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><br><b>Физическое упражнение – это:</b><br>1. одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи<br>2. один из методов физического воспитания<br>3. основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания<br>4. набор движений | <i>Эталонный ответ – 3</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б. |
| <b>Задание 4.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><br><b>Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</b><br>1. строго регламентированы<br>2. представляют собой игровую деятельность<br>3. не ориентированы на производство материальных ценностей<br>4. создают развивающий эффект                              | <i>Эталонный ответ – 3</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б. |
| <b>Задание 5.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><br><b>Подводящие упражнения применяются:</b><br>1. если занимающийся недостаточно физически развит<br>2. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы<br>3. если необходимо устранять причины возникновения                                                                                          | <i>Эталонный ответ – 2</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ошибок<br>4. если применяется метод целостно-аналитического уп-<br>ражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Задание 6.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</i><br><b>Назовите из предложенного списка названия физических качеств:</b><br>1. гибкость<br>2. прыгучесть<br>3. бодрость<br>4. выносливость<br>5. упорство<br>6. координированность                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      | Эталонный ответ – 146<br><br><i>Критерии оценки:</i><br>3 правильных ответа – 1 б.<br>2 правильных ответа – 0,66 б.<br>1 правильный ответ – 0,33 б.<br>0 правильных ответов – 0 б.                                                                          |
| <b>Задание 7.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i><br><b>Фактором, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки является:</b><br>1. финансово-экономическое состояние сферы деятельности<br>2. содержание и условия труда<br>3. востребованность профессии                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      | Эталонный ответ – 2<br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильный ответ – 1 б.                                                                                                                                                                               |
| <b>Задание 8.</b><br><i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</i><br><b>К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся:</b><br>1. работоспособность<br>2. частота сердечных сокращений<br>3. настроение<br>4. частота дыхания<br>5. жизненная емкость легких<br>6. аппетит<br>7. вес<br>8. артериальное давление<br>9. самочувствие |                                                                                                                                                                                                                                                      | Эталонный ответ – 24578<br><br><i>Критерии оценки:</i><br>5 правильных ответов – 1 б.<br>4 правильных ответа – 0,8 б.<br>3 правильных ответа – 0,6 б.<br>2 правильных ответа – 0,4 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б.         |
| <b>Задания на сопоставление</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Задание 9.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><b>Установите соответствие между понятием и его определением:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      | Эталонный ответ –<br>А4Б1В2Г3Д5<br><br><i>Критерии оценки:</i><br>5 правильных ответов – 1 б.<br>4 правильных ответа – 0,8 б.<br>3 правильных ответа – 0,6 б.<br>2 правильных ответа – 0,4 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б. |
| <b>Понятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Определение</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| А. Физическое воспитание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Б. Двигательная активность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| В. Физическое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3. результат физической подготовки,                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| развитие                                                                                                                                                         | достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| Г. Физическая подготовленность                                                                                                                                   | 4. педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |
| Д. Физическая культура                                                                                                                                           | 5. область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Задание 10.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><b>Соотнесите понятия с их характеристикой:</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Эталонный ответ – АЗБ1В2</b><br><br><b>Критерии оценки:</b><br>3 правильных ответа – 1 б.<br>2 правильных ответа – 0,66 б.<br>1 правильный ответ – 0,33 б.<br>0 правильных ответов – 0 б.                                 |
| <b>Понятие</b>                                                                                                                                                   | <b>Характеристика</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| А. Врачебный контроль                                                                                                                                            | 1. исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям |                                                                                                                                                                                                                              |
| Б. Врачебно-педагогический контроль                                                                                                                              | 2. регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |
| В. Самоконтроль                                                                                                                                                  | 3. комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом, направленное на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок.                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Задание 11.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><b>Установите соответствие между зоной физической нагрузки и её характеристикой:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Эталонный ответ – АЗБ1В4Г2</b><br><br><b>Критерии оценки:</b><br>4 правильных ответа – 1 б.<br>3 правильных ответа – 0,8 б.<br>2 правильных ответа – 0,5 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б. |
| <b>Зона физической нагрузки</b>                                                                                                                                  | <b>Характеристика</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| А. Зона малой интенсивности                                                                                                                                      | 1. ЧСС от 75 до 85% от ЧСС <sub>макс</sub>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |
| Б. Зона поддерживающего характера                                                                                                                                | 2. ЧСС более 95% от ЧСС <sub>макс</sub>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |
| В. Зона развивающего характера                                                                                                                                   | 3. ЧСС менее 75% от ЧСС <sub>макс</sub>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |
| Г. Зона субмаксимальной и максимальной интенсивности                                                                                                             | 4. ЧСС от 85 до 95% от ЧСС <sub>макс</sub>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |

| <b>Задание 12.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><b>Установите соответствие между принципами обучения в физическом воспитании и их характеристикой:</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Эталонный ответ –</b><br><b>A3B5B1Г2Д4</b><br><br><b>Критерии оценки:</b><br>5 правильных ответов – 1 б.<br>4 правильных ответа – 0,8 б.<br>3 правильных ответа – 0,6 б.<br>2 правильных ответа – 0,4 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Принципы обучения                                                                                                                                                                                                                                                                           | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| А. Принцип наглядности                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. формирование знаний, умений и навыков в системе и определенном порядке, при котором каждый элемент учебного материала логически связан с другими, последующее опирается на предыдущее и готовит к освоению нового                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Б. Принцип доступности                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности, что разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| В. Принцип систематичности                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3. привлечение различных наглядных средств в процесс усвоения обучающимися знаний и формирования у них различных умений и навыков                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Г. Принцип вариативности                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4. постепенное усложнение двигательных задач, нарастание объема и интенсивности нагрузок                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Д. Принцип динамичности                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5. строгий учет возрастных и половых особенностей, уровня подготовленности, а также индивидуальных различий в физических и психических способностях занимающихся                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Задание 13.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><b>Соотнесите характеристику состояния спортсмена по самочувствию и ЧСС с режимом интенсивности бега:</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Эталонный ответ – A3B4B1Г2</b><br><br><b>Критерии оценки:</b><br>4 правильных ответа – 1 б.<br>3 правильных ответа – 0,8 б.<br>2 правильных ответа – 0,5 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б.                                              |
| Характеристика состояния спортсмена                                                                                                                                                                                                                                                         | Режим интенсивности бега                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| А. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, возникает желание бежать быстрее. ЧСС сразу после бега 20-22 ударов за 10 с, а через одну минуту – 13-15 ударов за 10 с. | 1. Режим II – зона комфорта и малых усилий.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Б. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги (особенно бедра), при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, ско-                                                                                                                                          | 2. Режим IV – зона соревновательная.                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| рость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 мин 23-26 ударов за 10 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                            |
| В. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 мин 18-20 ударов за 10 с.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                 | 3. Режим I – зона комфортная                |                                                                                                                                                                                            |
| Г. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 мин 27-29 ударов за 10 с.                                                                                                                                                      |                                                                                                                 | 4. Режим III – зона напряженной тренировки. |                                                                                                                                                                                            |
| <b>Задание 14.</b><br><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i><br><br><b>Установите соответствие между режимом мышечных сокращений и их характеристикой:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                             | <i>Эталонный ответ – АЗБ1В2</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>3 правильных ответа – 1 б.<br>2 правильных ответа – 0,5 б.<br>1 правильный ответ – 0,2 б.<br>0 правильных ответов – 0 б. |
| <b>Режим мышечных сокращений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Характеристика</b>                                                                                           |                                             |                                                                                                                                                                                            |
| А. Изотоническое сокращение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. длина мышечных волокон не меняется, но увеличивается напряжение в ней (например, при сопротивлении давлению) |                                             |                                                                                                                                                                                            |
| Б. Изометрическое сокращение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. меняется и напряжение, и длина мышцы                                                                         |                                             |                                                                                                                                                                                            |
| В. Ауксотоническое сокращение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3. происходит укорочение мышечных волокон, но сохраняются то же напряжение (например, при поднятии груза)       |                                             |                                                                                                                                                                                            |
| <b><u>Задания на установление правильной последовательности</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                             | <b>6</b>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Задание 15.</b><br><i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i><br><br><b>Установите последовательность присвоения спортивных разрядов в порядке возрастания:</b><br>1. первый спортивный разряд<br>2. третий юношеский спортивный разряд<br>3. третий спортивный разряд<br>4. второй юношеский спортивный разряд<br>5. второй спортивный разряд<br>6. кандидат в мастера спорта<br>7. первый юношеский спортивный разряд |                                                                                                                 |                                             | <i>Эталонный ответ – 2473516</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильная последовательность – 1 б.                                                                                    |
| <b>Задание 16.</b><br><i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i><br><br><b>Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию:</b><br>1. формирование двигательного навыка<br>2. детализированное разучивание двигательного действия<br>3. достижение двигательного мастерства<br>4. создание общего представления о двигательном действии                                                    |                                                                                                                 |                                             | <i>Эталонный ответ – 45213</i><br><br><i>Критерии оценки:</i><br>правильная последовательность – 1 б.                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ВИИ</p> <p>5. обучение элементам техники двигательного действия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Задание 17.</b><br/>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p><b>Установите последовательность этапов при осуществлении спортивной подготовки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тренировочный этап (этап спортивной специализации)</li> <li>2. спортивно-оздоровительный этап</li> <li>3. этап начальной подготовки</li> <li>4. этап высшего спортивного мастерства</li> <li>5. этап совершенствования спортивного мастерства</li> </ol>                                                                                                                              | <p>Эталонный ответ – 23154</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильная последовательность – 1 б.</p>                                                                         |
| <p><b>Задание 18.</b><br/>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p><b>Установите верную иерархическую структуру современного спорта (согласно М.А. Якобсону):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. учебный спорт</li> <li>2. массовый спорт</li> <li>3. большой спорт</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Эталонный ответ – 213</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильная последовательность – 1 б.</p>                                                                           |
| <p><b>Задание 19.</b><br/>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p><b>Укажите верный порядок этапов планирования массовых спортивных соревнований в вузе:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. доведение информации о массовых соревнованиях до всех заинтересованных лиц</li> <li>2. изучение спортивных потребностей студентов и оценка возможностей материальной базы</li> <li>3. разработка программы массовых спортивных соревнований</li> <li>4. создание необходимых рабочих условий и системы подведения итогов для организаторов и участников соревнований</li> </ol> | <p>Эталонный ответ – 2314</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильная последовательность – 1 б.</p>                                                                          |
| <p><b>Задание 20.</b><br/>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p><b>Установите правильную последовательность этапов закаливания водой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обтирание</li> <li>2. контрастный душ</li> <li>3. «Моржевание»</li> <li>4. обливание</li> <li>5. купание в открытом водоеме</li> <li>6. душ</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Эталонный ответ – 146253</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильная последовательность – 1 б.</p>                                                                        |
| <b>ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20</b>                                                                                                                                                               |
| <b><u>Задания на дополнение</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>                                                                                                                                                               |
| <p><b>Задание 21.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Все виды спорта по специфике движений классифицируются на 6 групп. Современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон относятся к группе _____.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Эталонный ответ – комбинированных видов спорта</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p> |
| <p><b>Задание 22.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Эталонный ответ – физическая рекреация</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.</p>                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется _____.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>                                                                                                          |
| <p><b>Задание 23.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Четко предписанная программа движений, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха, круговая тренировка – это метод _____.</p>                                                                                                                                                              | <p>Эталонный ответ – регламентированного упражнения</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p> |
| <p><b>Задание 24.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска являются _____ факторами, определяющими включение студентов в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.</p> | <p>Эталонный ответ – объективными</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>                   |
| <p><b>Задание 25.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами _____.</p>                                                                                                                                                                                              | <p>Эталонный ответ – здорового образа жизни</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>         |
| <p><b>Задание 26.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Целью _____ подготовки является улучшение физических (двигательных) способностей и повышение физиологических возможностей спортсменов.</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Эталонный ответ – физической</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>                     |
| <p><b>Задание 27.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ позволяет спортсменам наиболее эффективно использовать свои двигательные и технические способности в условиях соревнований.</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Эталонный ответ – тактическая подготовленность</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>   |
| <p><b>Задание 28.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называется _____.</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Эталонный ответ – самоконтролем</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>                  |
| <p><b>Задание 29.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Ростовой индекс, индекс Кетле используют для оценки _____.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Эталонный ответ – массы тела</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.<br/>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>                     |
| <p><b>Задание 30.</b><br/>Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Проба Штанге и проба Генчи применяются для оценки состояния _____.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Эталонный ответ – дыхательной системы</p> <p>Критерии оценки:<br/>правильный ответ – 1 б.</p>                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (любое количество строчных и прописных букв будет верным)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Задания с развернутым ответом</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Задание 31.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Назовите их и дайте характеристику.</b></p>                                                  | <p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Показатели телосложения – характеризуют биологические формы, или морфологию, человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.).</p> <p>2. Показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.)</p> <p>3. Показатели развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i><br/> 3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>                               |
| <p><b>Задание 32.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Перечислите три фактора и дайте им характеристику.</b></p> | <p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов. Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы (водитель, штукатур, повар, швея). Развивает мышечную систему, стимулирует обменные процессы в организме, но в то же время имеет низкую производительность, потребность в длительном отдыхе.</p> <p>2. Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (например, продолжи-</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>тельность рабочего времени, комфортность производственной сферы и т.д.).</p> <p>3. Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:<br/> 3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Задание 33.</b><br/> Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>На учебно-тренировочных занятиях используются различные методы воспитания силы.</p> <p><b>Задание.</b><br/> Назовите три метода воспитания силы, дайте им характеристику.</p> | <p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Метод максимальных усилий – упражнения выполняются с применением предельных или около-предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы».</p> <p>2. Метод повторных усилий (или метод «до отказа») – упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы.</p> <p>3. Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от рекордного). С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые, например, в легкоатлетических метаниях или в беге на короткие дистанции.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:<br/> 3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Задание 34.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению, непосредственно связанному с различными видами мышечной работы, в зависимости от которых различают и несколько видов выносливости.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Назовите три вида выносливости, дайте их характеристику.</b></p> | <p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата, например, ходьба на лыжах, плавание, гребля и т. п.</li> <li>2. Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения или действия, требующие значительного проявления силы.</li> <li>3. Статическим выносливость – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц.</li> </ol> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i><br/> 3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>                                                                   |
| <p><b>Задание 35.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать ряд факторов.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Назовите пять факторов, влияющих на степень физической нагрузки и опишите, в чем они заключаются.</b></p>                                | <p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот.</li> <li>2. Амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает.</li> <li>3. Исходное положение, из которого выполняется упражнение: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.</li> <li>4. Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп: чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка.</li> <li>5. Степень сложности упражнения зависит и от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного напряжения, что приводит к</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>более быстрому утомлению.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б.<br/> 4 правильных ответа – 0,8 б.<br/> 3 правильных ответа – 0,6 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,4 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Задание 36.</b><br/> Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.</p> <p><b>Задание.</b><br/> Назовите три вида учета, опишите, в чем они заключаются.</p>   | <p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Предварительный учет – фиксация данных исходного уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся.</p> <p>2. Текущий учет – анализ показателей тренировочных занятий: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы (результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации). Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.</p> <p>3. Итоговый учет – осуществляется в конце периода занятий или в конце годовичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление данных тренированности, объема тренировочной работы (время, километраж, количество подходов и т.д.), результатов, показанных на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p> |
| <p><b>Задание 37.</b><br/> Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование занимающихся физкультурой и спортом с целью изучения состояния их здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного</p> | <p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Первичное обследование проводится с целью решения вопроса о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>контроля – врачебное обследование.</p> <p><b>Задание.</b></p> <p><b>Назовите три вида врачебного обследования и опишите, с какой целью они проводятся.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>2. Повторное врачебное обследование проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.</p> <p>3. Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний или травм.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Задание 38.</b></p> <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Функциональные пробы в физической культуре используются для определения функционального состояния и возможностей организма занимающихся, определения толерантности к физическим нагрузкам, оценки резервных возможностей организма. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы применяют несколько функциональных проб (тестов).</p> <p><b>Задание.</b></p> <p><b>Назовите пять таких проб (тестов), опишите, как они выполняются.</b></p> | <p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Одномоментная функциональная проба с приседанием: отдохнув в исходном положении «основная стойка» в течение трех минут на 4-й минуте подсчитать пульс за 15с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполнить 20 глубоких приседаний в течение 40с, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитать частоту пульса в течение первых 15с с пересчетом на 1 мин.</p> <p>2. Степ-тест Кэриша: в течение 3 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. Сразу после выполнения подъемов измерить пульс.</p> <p>3. Гарвардский степ-тест: в течение 5 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. После выполнения подъемов в положении сидя подсчитать пульс на второй, третьей и четвертой минутах (в течение первых 30 с каждой минуты) восстановительного периода после нагрузки.</p> <p>4. Проба Рюфье: после 5 минут отдыха в положении лежа на спине замеряется пульс на луче-</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>вой артерии за 15 секунд. Затем в течение 45с выполняются 30 приседаний. После окончания нагрузки необходимо лечь на пол и подсчитать число пульсаций за первые 15с, а потом – за последние 15с первой минуты периода восстановления.</p> <p>5. Ортостатическая проба – после 5 минут отдыха в положении лежа на спине произвести замер ЧСС без смены положения тела. Затем встать, спокойно постоять 1 минуту и посчитать пульс в течение минуты.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б.<br/> 4 правильных ответа – 0,8 б.<br/> 3 правильных ответа – 0,6 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,4 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,2 б.</p> |
| <p><b>Задание 39.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>С помощью пробы Ромберга оцениваются показатели статической координации.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Она проводится в трех вариантах. Опишите их.</b></p>                                                                                                                                                                                                             | <p>Эталонный ответ:</p> <p>1. И.П.: стоя на двух ногах, стопы вместе; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>2 И.П.: стоя на двух ногах, одна стопа перед другой, пятка одной упирается в носок другой; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>3. И.П.: стоя на одной ноге, опираясь подошвой второй ноги о коленную чашечку опорной; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,66 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>                                                                               |
| <p><b>Задание 40.</b><br/> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Соревнования являются основной составляющей спортивной деятельности. Они помогают спортсменам в более полном объеме реализовать свои возможности, проанализировать уровень подготовки и достичь поставленных целей. Существуют различные виды соревнований.</p> <p><b>Задание.</b><br/> <b>Назовите пять видов соревнований, укажите какова цель каждого из них.</b></p> | <p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Подготовительные соревнования: цель – адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.</p> <p>2. Контрольные соревнования:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>цель – проверка эффективности прошедшего этапа подготовки, оценка уровня развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявление сильных и слабых сторон в структуре соревновательной деятельности.</p> <p>3. Подводящие соревнования: цель – отработка модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях.</p> <p>4. Отборочные соревнования: цель – отбор участников на главные соревнования, комплектование команды. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.</p> <p>5. Главные соревнования: цель – достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б.<br/> 4 правильных ответа – 0,8 б.<br/> 3 правильных ответа – 0,6 б.<br/> 2 правильных ответа – 0,4 б.<br/> 1 правильный ответ – 0,2 б.</p> |
| <b>ИТОГО:</b> | <b>40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Составитель:

Монахова Е.Г., к.п.н., доцент кафедры ФКиС

Ф.И.О., должность, наименование кафедры