

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе и качеству  
образования

\_\_\_\_\_ И. А. Долгова

15 апреля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ**

---

Направление подготовки:	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль подготовки:	Проектный менеджмент в государственном и муниципальном управлении
Квалификация:	бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки:	2026

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, СООТНЕСЁННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Вид аттестации и оценочных средств
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки	Текущий контроль: Промежуточная аттестация: контрольное задание
		УК-7.И-2.У-1. Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль: Промежуточная аттестация: контрольное задание.
		УК-7.И-2.У-2. Умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья	Текущий контроль: Промежуточная аттестация: контрольное задание.

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Варианты типовых контрольных заданий

##### ВАРИАНТ 1. (1 семестр.)

##### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. Основатель отечественной системы физического образования:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Л.П. Матвеев;
- в) М.В. Ломоносов;
- г) Пьер де Кубертен.

1.2. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

- а) 1901;
- б) 1910;
- в) 1911;
- г) 1929.

1.3. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

- а) 1987;
- б) 1988;
- в) 1997;
- г) 1999.

1.4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

- а) теоретический;
- б) научно-исследовательский;
- в) самостоятельный;
- г) практический;
- д) контрольный;
- е) спортивный;
- ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

1.5. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

1.6. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

1.7 Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

1.8. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

1.9. Умственное утомление это:

- а) объективное состояние организма человека;
- б) субъективное ощущение человека;
- в) психофизиологическая особенность человека.

1.10. Умственная усталость это:

- а) субъективное ощущение человека;
- б) объективное состояние организма;
- в) психологическая особенность человека.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.)**

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра толчком. Подача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра накатом)

Таблица 2.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра подрезкой)

Таблица 3.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	6	5	4	<4	0

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 4.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 5.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	15	14	13	<5	<2

**ВАРИАНТ 1. (2 семестр.)**

**БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.**

1.1. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
- б) сужение сосудов внутренних органов;
- в) расширение периферических сосудов конечностей;
- г) расширение сосудов внутренних органов.

1.2. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение время реакции;
- б) уменьшение время реакции;
- в) снижение устойчивости внимания;
- г) повышение сосредоточения внимания.

1.3. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;
- б) хорошее состояние здоровья;
- в) тишина;
- г) шум;
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.

1.4. К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;
- б) значительное утомление;
- в) резкое утомление.

1.5. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

- а) «ритмики»;
- б) «аритмики»;
- в) «синхронники».

1.6. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервноэмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;
- б) суббота, воскресенье, понедельник;
- в) вторник, среда, четверг.

1.7. В каком семестре период вработывания будет короче?

- а) весеннем;
- б) осеннем.

1.8. В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

- а) весеннем;
- б) осеннем.

1.9. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии;
- б) гиподинамии;
- в) гипокинезии.

1.10. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

- а) позотонические;
- б) статические;
- в) упражнения на развитие аэробной выносливости.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис. (Игра толчком. Поддача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра накатом)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра подрезкой)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности

(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	17	16	15	<5	<2

### ВАРИАНТ 1. (3 семестр.)

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной.

1.2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 12 лет.

1.3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 10 лет.

1.4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) одинаковой.



1.5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а) бегун – стайер;
- б) прыгун и метатель;
- в) прыгун на лыжах с трамплина.

1.6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки - это одна из задач:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) психологической подготовки.

1.7. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

- а) 1989;
- б) 1999;
- в) 2000.

1.8. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- а) витамины;
- б) психотропные стимуляторы;
- в) наркотики и болеутоляющие;
- г) микроэлементы;
- д) анаболические стероиды.

1.9. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;
- д) фигурное катание.

1.10. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля;
- д) акробатические упражнения.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-2. УК-7.И-1.У-2..)**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра толчком. Подача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в	10	8	6	<5	<2

левую половину стола (из 10 попыток)					
--------------------------------------	--	--	--	--	--

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра накатом)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра подрезкой)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	19	18	17	<7	<2

### **ВАРИАНТ 1. (4 семестр.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.**

1.1 В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948;
- б) 1952;
- в) 1956;
- г) 1960.

1.2. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

1.3. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) психотропным стимуляторам;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- в) специфическим видам допинга.

1.4. Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени;
- д) развитие злокачественных новообразований.

1.5. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты;
- б) регенерация слизистой оболочки мочеочника;
- в) нефриты;
- г) мочекаменная болезнь;
- д) нормализация выделительной функции.

1.6. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;
- д) развитие импотенции.

1.7. Перечислите 3 патологии у женщин при приеме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;
- б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желез;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;
- д) общая мускулинизация.

1.8 Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
- е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

1.9. Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) \_\_\_\_\_ выделять главный гормон адаптации \_\_\_\_\_. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

1.10. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.)

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра толчком. Подача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра накатом)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра накатом слева по диагонали	21	19	17	<7	<2

(количество пар из 3-х попыток)					
---------------------------------	--	--	--	--	--

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра подрезкой)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	21	19	17	<7	<2

**ВАРИАНТ 1. (5 семестр.)****БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.**

1.1. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

1.2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) нарушение менструального цикла;
- е) заболевания крови.

1.3. Одними из относительных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) аневризма сердца и аорты;
- б) нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40);
- в) органические заболевания нервной системы;
- г) нарушение менструального цикла;
- д) облитерирующий эндартериит.

1.4. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки;
- б) интегральным показателем оптимального объема нагрузки;
- в) относительным показателем оптимального объема нагрузки;
- г) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки.

1.5. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) кардиореспираторной системы;
- г) эндокринной системы.

1.6. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

1.7. Для студентов в возрасте 16-23 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
- в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

1.8. Что входит в оценку физического состояния по системе КОНТРЕКС-1 (укажите 3 правильных ответа)?

- а) возраст;
- б) масса тела;
- в) электрокардиограмма;
- г) артериальное давление;

- д) частота сердечных сокращений в покое;
- е) питание;
- ж) частота сердечных сокращений в период восстановления;
- з) общая выносливость;
- и) курение;
- к) алкоголь;
- л) сон.

1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

1.10. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2..)

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра толчком. Подача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра накатом)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Игра подрезкой)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	23	21	19	<10	<5



**ВАРИАНТ 1. (6 семестр.) УК-7.И-1.3-1.****БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

1.1. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
- б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

1.2. Причинами заболеваний у спортсменов являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) воздействия внешней среды не связанные с занятиями спортом;
- б) неправильная организация тренировочного процесса;
- в) возрастные особенности функционирования организма;
- г) психологическая неустойчивость к воздействию физической нагрузки.

1.3. Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?

- а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
- б) недисциплинированность;
- в) несовершенство используемых спортивных снарядов;
- г) неблагоприятные метеорологические условия.

1.4. Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

- а) утомление;
- б) эмоциональный подъем;
- в) перенапряжение;
- г) переутомление.

1.5. Что не является типичной экзогенной спортивной травмой опорно-двигательного аппарата?

- а) растяжения в голеностопном суставе;
- б) разрывы ахиллова сухожилия при соскоке или рывке;
- в) радикулит поясничного отдела позвоночника;
- г) ушибы мягких тканей и переломы носовой кости у боксеров.

1.6. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) ограничение тренировочных нагрузок;
- б) рационализация тренировочных нагрузок;
- в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
- г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
- д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

1.7. Уровень физического развития оценивается с помощью методов (укажите 2 правильных ответа):

- а) антропометрических стандартов;
- б) стандартных шкал;
- в) антропометрических индексов;
- г) процентных отклонений.

1.8. К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) самочувствие;
- б) аппетит;
- в) настроение;
- г) скорость реакции на внешние раздражители.

1.9. К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) артериальное давление;
- б) скорость мыслительных процессов;

- в) частота сердечных сокращений;
- г) спирометрия;
- д) лабильность нервных процессов.

1.10. Что не является составной частью медицинского обследования студентов?

- а) антропометрические измерения;
- б) функциональные пробы.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.)

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра толчком. Поддача)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра толчком справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Игра толчком слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра накатом)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Игра накатом справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Игра накатом слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.

(Игра подрезкой)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1

Игра подрезкой справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Игра подрезкой слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2
Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола (из 10 попыток)	10	8	6	<5	<2

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Настольный теннис.  
(Сочетание подрезки и наката)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(юноши и девушки)

Настольный теннис	Юноши и девушки				
	Оценка				
	5	4	3	2	1
Сочетание подрезки и наката справа по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5
Сочетание подрезки и наката слева по диагонали (количество пар из 3-х попыток)	25	23	21	<10	<5

## ВАРИАНТ 2. (1 семестр.)

### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1.Что такое аэробика:

---

---

---

---

---

1.2.Для чего нужна разминка:

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической	Правильное выполнение	Выполнение базовых шагов	Выполнение отдельных	Не умеет	Не умеет

аэробики	базовых шагов классической аэробики	классической аэробики с нарушением техники исполнения отдельных элементов	элементов базовых шагов классической аэробики		
----------	-------------------------------------	---	---	--	--

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных элементов шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Не умеет	Не умеет

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Не умеет	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Не умеет	Не умеет

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки	Выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет	Не умеет

## **ВАРИАНТ2. (2 семестр.)**

### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.**

1.1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

1.2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантанты;
- г) с патологией дыхательных путей.

1.3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924;
- б) 1963;
- в) 1983.

1.4. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая;

д) психологическая.

1.5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?

- а) 1960;
- б) 1968;
- в) 1988.

1.6. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) паралимпийское;
- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих;
- г) специальное Европейское движение.

1.7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- а) 1964;
- б) 1970;
- в) 1976.

1.8. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.

1.9. Лечение верховой ездой это: \_\_\_\_\_.

1.10. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой:

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;
- д) различные нарушения социальной адаптации;
- е) послеоперационная реабилитация.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ (УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2..)**

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Правильное выполнение базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение базовых шагов классической аэробики под музыку	Выполнение базовых шагов классической аэробики с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных элементов базовых шагов классической аэробики без музыки	Не умеет

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности

(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	Выполнение шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату без музыки	Не умеет

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности

(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	Выполнение шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах без музыки	Не умеет

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности

(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и	Выполнение шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежит	Не умеет



	вперед, назад и повороты в полном соответствии с ритмом музыки	повороты под музыку	с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	продвижение вперед, назад и повороты без музыки	
--	--	---------------------	--	---	--

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	Правильное выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	Выполнение шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники исполнения отдельных элементов без музыки	Выполнение отдельных шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	Не умеет

## ВАРИАНТ 2. (3 семестр.)

### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. Соединительно-тканый массаж основан на:

- а) возбуждении рецепторов, расположенных в коже, стенках сосудов, внутренних органов и надкостнице, механическими раздражителями;
- б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани, в) раздражении рецепторов кожи находящихся на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости;
- г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

1.2. Биологические активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи:

- а) пониженным электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, повышенной температурой, болевой чувствительностью, высоким уровнем обменных процессов;
- б) низким электрическим потенциалом, низкой температурой, среднем уровне обменных процессов, гиперемией кожных покровов, болевой чувствительностью.

1.3. Точечный массаж основан на:

- а) возбуждении рецепторов, расположенных в коже, стенках сосудов, внутренних органов и надкостнице, механическими раздражителями;
- б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани, сосудов, вызывающих различные рефлексы, оказывающие влияние на органы;
- в) раздражении рецепторов кожи находящихся на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости;
- г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

1.4. Массаж показан при (укажите 5 правильных ответов):

- а) ушибах, вывихах, растяжении связок;
- б) хроническом остеомиелите;
- в) церебральном атеросклерозе;

- г) сахарном диабете;
- д) тромбозах сосудов и тромбофлебитах;
- е) артритах;
- ж) дискенезия кишечника;
- з) воспалительные заболевания ЛОР – органов.

1.5. Массаж противопоказан при (укажите 4 правильных ответа):

- а) искривлении позвоночника;
- б) острых респираторных заболеваниях;
- в) остеохондрозе;
- г) психических заболеваниях;
- д) спастических и вялых параличах и парезах;
- е) хронической сердечно-легочной, почечной, печеночной недостаточности;
- ж) чрезмерном психическом и физическом утомлении.

1.6. Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
- б) все массажные приемы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
- в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
- г) массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений;
- д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

1.7. Укажите правильный порядок выполнения приемов массажа:

- а) поглаживание, вибрация, разминание, растирание, ударные приемы, выжимание;
- б) поглаживание, разминание, вибрация, растирание, ударные приемы, выжимание;
- в) поглаживание, растирание, вибрация, разминание, выжимание, ударные приемы;
- г) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация, ударные приемы.

1.8. К успокаивающим приемам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приемы;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.

1.9. К тонизирующим приемам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приемы;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.

1.10. Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
- в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
- г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Базовые шаги классической аэробики)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Не умеет	Не умеет

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Не умеет	Не умеет

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном	Не умеет	Не умеет

суставах	сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	тазобедренном и коленном суставах с нарушением непрерывности движения	и коленном суставах		
----------	--	---	---------------------	--	--

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Не умеет	Не умеет

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением непрерывности движения	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет	Не умеет

### ВАРИАНТ 3. (4 семестр.)

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. Укажите метод, основанный на древневосточной философии, согласно которому каждый орган имеет свою вибрацию:

- а) психосоматическая музыка;
- б) классическая музыка;
- в) современная музыка.

1.2. Какой метод не относится к музыкотерапии по Е. Galinska:

- а) метод, направленный на отреагирование, эмоциональную активацию;
- б) тренинговый метод;
- в) психотерапевтический метод;
- г) релаксирующий метод;
- д) коммуникативный метод;
- е) творческий метод;
- ж) музыкальный тренинг чувствительности.

1.3. В результате продолжительной и интенсивной тренировочной работы в центрах двигательного аппарата и нервных клетках:

- а) процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления;
- б) процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- в) наблюдается равновесие между процессами возбуждения и торможения.

1.4. Для достижения позитивного результата при использовании функциональной музыки важно учитывать (укажите 2 правильных ответа):

- а) физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность;
- б) что функциональная музыка наиболее эффективна при выполнении простых или твердо заученных упражнений;
- в) что функциональная музыка наиболее эффективна на начальном этапе разучивания упражнений;
- г) что суммарное время музыкальной стимуляции не должно превышать 30 – 40 % продолжительности занятий.

1.5. Встречающая музыка:

- а) поднимает настроение; б) подводит организм к высоким физическим нагрузкам;
- в) способствует возбуждению двигательной активности.

1.6. Музыка вработывания (укажите 2 правильных ответа):

- а) подводит организм к высоким физическим нагрузкам;
- б) замедляет процессы развития утомления;
- в) способствует возбуждению двигательной активности;
- г) разгружает нервную систему.

1.7. Лидирующая музыка способствует:

- а) замедлению процессов развития утомления и повышению работоспособности спортсмена;
- б) разгрузке нервной системы;
- в) снижению функциональной активности спортсмена.

1.8. Основной задачей провожающей музыки является:

- а) снижение функциональной активности спортсмена;
- б) переключение внимания к последующим действиям и ускорение процессов восстановления;
- в) создание условий для восстановительных процессов.

1.9. Музыкотерапия это:

- а) психотерапевтический метод, являющийся в своей основе бессловесным внушением определенного настроения, поднимающего больного над своими переживаниями, помогающего преодолеть болезненные расстройства;
- б) нейротерапевтический метод, в основе которого лежат словесные внушения человеку позитивного настроя с элементами функциональной музыки; в) психосоматический метод воздействия на человека музыки различной направленности.

1.10. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а) аэробная физическая нагрузка;
- б) силовая физическая нагрузка;
- в) рациональное питание;
- г) голодание;
- д) закаливание;
- е) эмоциональная гармония.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.**

2.1. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики без музыки	Выполнение составленной комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.2. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка
----------	--------

	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты в полном соответствии с ритмом музыки	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты под музыку	Выполнение правильно составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты без музыки	Выполнение составленной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушением техники составления без музыки	Не умеет

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат	Непрерывное выполнение правильно составленной комбинации из	Выполнение правильно составленной комбинации из	Выполнение правильно составленной комбинации из	Выполнение составленной комбинации	Не умеет

прыжки.	комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	шагов, в основе которых лежат прыжки без музыки	из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушением техники составления без музыки	
---------	--	---	---	---	--

## ВАРИАНТ 2. (5 семестр.)

### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес:

а) Йоксинг;

**б) Пилоксинг;**

в) Боксидэнс.

1.2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их формой;

**б) их содержанием;**

в) темпом движения.

1.3. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

**а) базовая аэробика;**

б) спортивная аэробика;

в) тарааэробика.

1.4. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»):

**а) соответствие;**

б) совокупность;

в) гимнастика.

1.5. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

а) резист-аэробика;

**б) памп-аэробика;**

в) шейпинг.

1.6. Что такое «памп-аэробика»:

а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение;

**б) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»;**

в) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы.

1.7. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес:

а) заниматься физической культурой;

**б) соответствовать, быть в хорошей форме;**

в) быть на высоте.

1.8. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

а) ритмическая гимнастика;

б) круговая тренировка;

**в) аэробика.**

1.9. Что такое Фитнес:

а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;

**б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов**



**улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;**

в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

1.10. Что такое аэробика:

**а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;**

б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;

в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

## **БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.**

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из базовых шагов классической аэробики	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием базовых шагов классической аэробики	Не умеет

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с	Проведение части урока, с использованием шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Не умеет

	сторону, по диагонали, углом, по квадрату	нарушениями техники выполнения	нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации		
--	---	--------------------------------	---	--	--

2.3. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Не умеет

2.4. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Не умеет

	продвижение вперед, назад и повороты	выполнения	техники выполнения шагов и составления комбинации		
--	--	------------	---	--	--

2.5. Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат прыжки	Не умеет

### ВАРИАНТ 3. (6 семестр.)

#### БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УК-7.И-1.3-1.

1.1. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием:

- а) пробы Генчи;
- б) индекса Кердо;
- в) пробы Мартине;
- г) теста PWC170.

1.2. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

1.3. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

1.4. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (ЖИ):

- а)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$ ;
- б)  $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$ ;
- в)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$ .

1.5. Проба Ромберга является показателем деятельности:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата;
- г) нервно-мышечного аппарата.

1.6. Точность мышечных усилий определяется с помощью:

- а) штангенциркуля;
- б) кистевого динамометра;
- в) спирометра.

1.7. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:

- а) теппинг-теста;
- б) пробы Ромберга;
- в) пробы Генчи;
- г) пробы Штанге.

1.8. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:

- а) тест Пироговой;
- б) проба Генчи;
- в) проба Мартине.

1.9. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения:

- а) физической работоспособности;
- б) темпов биологического старения организма;
- в) психоэмоционального состояния.

1.10. Пульсовое артериальное давление определяется:

- а) суммой систолического и диастолического артериального давления;
- б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;
- в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ УК-7.И-1.У-1. УК-7.И-1.У-2.

2.1.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Базовые шаги классической аэробики)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Базовые шаги классической аэробики	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из базовых шагов классической аэробики в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из базовых шагов классической аэробики с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием базовых шагов классической аэробики под музыку	Не умеет

2.2.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности

(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату	Правильное проведение части урока, состоящей из технически выполненной комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату под музыку	Не умеет

2.3.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.

(Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)

Таблица 1.

Тесты для определения физической подготовленности

(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	Правильное проведение части урока, состоящей из технически выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат подъемы ног и сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах под музыку	Не умеет

2.4.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежит продвижение вперед, назад и повороты под музыку	Не умеет

2.5.Выполнить установленные нормативы физической подготовки. Аэробика.  
(Шаги, в основе которых лежат прыжки.)

Таблица 1.  
Тесты для определения физической подготовленности  
(девушки)

Аэробика	Оценка				
	5	4	3	2	1
Шаги, в основе которых лежат прыжки.	Правильное проведение части урока, состоящей из технически правильно выполненной комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки в полном соответствии с ритмом музыки	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения под музыку	Проведение части урока, состоящей из комбинации из шагов, в основе которых лежат прыжки с нарушениями техники выполнения шагов и составления комбинации под музыку	Проведение части урока, с использованием шагов, в основе которых лежат прыжки под музыку	Не умеет

### 3.2. Ключи к контрольным заданиям

№ задания	Верный ответ
	<b>Вариант 1 (1 семестр)</b>
1.1	А
1.2	Г
1.3	А
1.4	АВГДЖ
1.5	А
1.6	А
1.7	Б
1.8	В
1.9	А
1.10	Б
	<b>Вариант 1 (2 семестр)</b>
1.1	АГ
1.2	АВ
1.3	БВД
1.4	Б
1.5	А
1.6	Б
1.7	А
1.8	А
1.9	В
1.10	А
	<b>Вариант 1 (3 семестр)</b>
1.1	А
1.2	А
1.3	В
1.4	Б
1.5	Б
1.6	В
1.7	Б
1.8	БВД
1.9	БВ
1.10	БВД
	<b>Вариант 1 (4 семестр)</b>
1.1	Б
1.2	А
1.3	В
1.4	Б
1.5	АВГ
1.6	БВД
1.7	АБД
1.8	БДЕ
1.9	КОРЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ, КОРТИЗОЛ
1.10	Б
	<b>Вариант 1 (5 семестр)</b>
1.1	АВДЕ
1.2	АГ
1.3	БГД
1.4	Б

1.5	В
1.6	В
1.7	А
1.8	АБГ
1.9	А
1.10	АВД
<b>Вариант 1 (6 семестр)</b>	
1.1	Б
1.2	БГ
1.3	Б
1.4	Б
1.5	В
1.6	БГД
1.7	АВ
1.8	АБ
1.9	АВГ
1.10	А
<b>Вариант 2 (1 семестр)</b>	
1.1	Аэробика — это комплекс физических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку.
1.2	<b>Разминка нужна, чтобы подготовить организм к физической нагрузке.</b> Она помогает достичь физиологических преимуществ, снизить риск травм и психологически настроиться на тренировку.
1.3	Б
1.4	А
1.5	А
1.6	А
1.7	Б
1.8	А
1.9	В
1.10	А
<b>Вариант 2 (2 семестр)</b>	
1.1	В
1.2	Г
1.3	Б
1.4	БВ
1.5	Б
1.6	Г
1.7	В
1.8	А
1.9	РАЙДТЕРАПИЯ ИЛИ ИППОТЕРАПИЯ
1.10	АГД
<b>Вариант 2 (3 семестр)</b>	
1.1	Б
1.2	А
1.3	Г
1.4	АВГЖЗ
1.5	БГЕЖ
1.6	АГ
1.7	Г
1.8	БВЕЖ



1.9	АВГД
1.10	Б
<b>Вариант 2 (4 семестр)</b>	
1.1	А
1.2	В
1.3	А
1.4	БД
1.5	А
1.6	АВ
1.7	А
1.8	Б
1.9	А
1.10	А
<b>Вариант 2 (5 семестр)</b>	
1.1	Б
1.2	Б
1.3	А
1.4	А
1.5	Б
1.6	Б
1.7	Б
1.8	А
1.9	Б
1.10	А
<b>Вариант 2 (6 семестр)</b>	
1.1	Б
1.2	А
1.3	Б
1.4	В
1.5	В
1.6	Б
1.7	А
1.8	А
1.9	Б
1.10	Б

### Шкала и критерии оценки текущего тестирования

Число правильных ответов	Оценка
90-100% правильных ответов	Оценка «отлично»
70-89% правильных ответов	Оценка «хорошо»
50-69% правильных ответов	Оценка «удовлетворительно»
Менее 50% правильных ответов	Оценка «неудовлетворительно»