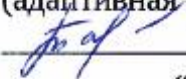



**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель направления  
подготовки  
49.03.02 Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
 /О.Ю. Тарасова/  
«28» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зав. кафедрой физического  
воспитания и адаптивной  
физкультуры  
 /А.А. Марченко/  
«28» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

Наименование дисциплины	<b>Базовые виды двигательной деятельности: баскетбол</b>
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная/заочная
Год начала подготовки	2025

## 1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
<b>ОПК-1</b>	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
<b>ОПК-6</b>	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания

## 2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
<b>ОПК-1</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>ОПК-6</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>ПК-1</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов

	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>Всего</b>		150 заданий

### 3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенции	Задание	Верный вариант																
1.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между этапом тренировочного занятия и его основными задачами:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Этап тренировочного занятия</th> <th colspan="2">Основные задачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Подготовительная часть</td> <td>А</td> <td>Совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основная часть</td> <td>Б</td> <td>Подготовка организма к нагрузке, разминка, профилактика травм</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Заключительная часть</td> <td>В</td> <td>Снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов занятия</td> </tr> </tbody> </table>	Этап тренировочного занятия		Основные задачи		1	Подготовительная часть	А	Совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств	2	Основная часть	Б	Подготовка организма к нагрузке, разминка, профилактика травм	3	Заключительная часть	В	Снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов занятия	<b>1 - Б, 2 - А, 3 - В</b>
Этап тренировочного занятия		Основные задачи																	
1	Подготовительная часть	А	Совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств																
2	Основная часть	Б	Подготовка организма к нагрузке, разминка, профилактика травм																
3	Заключительная часть	В	Снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов занятия																
2.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Соотнесите вид физкультурно-спортивного мероприятия по баскетболу с его целью:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид мероприятия</th> <th colspan="2">Цель</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Товарищеская встреча</td> <td>А</td> <td>Выявление сильнейших команд или игроков, повышение спортивного мастерства</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Турнир</td> <td>Б</td> <td>Подготовка к соревнованиям, оценка уровня подготовки состава, популяризация баскетбола</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Мастер-класс</td> <td>В</td> <td>Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация баскетбола</td> </tr> </tbody> </table>	Вид мероприятия		Цель		1	Товарищеская встреча	А	Выявление сильнейших команд или игроков, повышение спортивного мастерства	2	Турнир	Б	Подготовка к соревнованиям, оценка уровня подготовки состава, популяризация баскетбола	3	Мастер-класс	В	Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация баскетбола	<b>1 - Б, 2 - А, 3 - В</b>
Вид мероприятия		Цель																	
1	Товарищеская встреча	А	Выявление сильнейших команд или игроков, повышение спортивного мастерства																
2	Турнир	Б	Подготовка к соревнованиям, оценка уровня подготовки состава, популяризация баскетбола																
3	Мастер-класс	В	Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация баскетбола																
3.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между методом обучения в баскетболе и его характеристикой:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Метод обучения</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Наглядный метод</td> <td>А</td> <td>Многочисленное повторение упражнения с акцентом на правильность выполнения</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Словесный метод</td> <td>Б</td> <td>Использование демонстраций, видео, рисунков для лучшего понимания техники</td> </tr> </tbody> </table>	Метод обучения		Характеристика		1	Наглядный метод	А	Многочисленное повторение упражнения с акцентом на правильность выполнения	2	Словесный метод	Б	Использование демонстраций, видео, рисунков для лучшего понимания техники	<b>1 - Б, 2 - В, 3 - А</b>				
Метод обучения		Характеристика																	
1	Наглядный метод	А	Многочисленное повторение упражнения с акцентом на правильность выполнения																
2	Словесный метод	Б	Использование демонстраций, видео, рисунков для лучшего понимания техники																

		3	Метод регламентированного упражнения	В	Объяснение, указания, команды тренера для управления процессом обучения															
4.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Соотнесите вид разминки с ее задачами на тренировке по баскетболу:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Метод обучения</th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Общая разминка</td> <td>А</td> <td>Подготовка к выполнению специфических баскетбольных движений, разогрев мышц</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Специальная разминка</td> <td>Б</td> <td>Повышение общей работоспособности, разогрев основных групп мышц</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Разминка с мячами</td> <td>В</td> <td>Совершенствование технических навыков, подготовка к игровым упражнениям</td> </tr> </tbody> </table>				Метод обучения	Характеристика	1	Общая разминка	А	Подготовка к выполнению специфических баскетбольных движений, разогрев мышц	2	Специальная разминка	Б	Повышение общей работоспособности, разогрев основных групп мышц	3	Разминка с мячами	В	Совершенствование технических навыков, подготовка к игровым упражнениям	<b>1 - Б, 2 - А, 3 - В</b>
Метод обучения	Характеристика																			
1	Общая разминка	А	Подготовка к выполнению специфических баскетбольных движений, разогрев мышц																	
2	Специальная разминка	Б	Повышение общей работоспособности, разогрев основных групп мышц																	
3	Разминка с мячами	В	Совершенствование технических навыков, подготовка к игровым упражнениям																	
5.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между компонентом физической подготовки баскетболиста и средствами ее развития:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Качество</th> <th>Средство</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Скорость</td> <td>А</td> <td>Прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Сила</td> <td>Б</td> <td>Бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнения на быстроту реакции</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Выносливость</td> <td>В</td> <td>Кроссовый бег, интервальные тренировки, подвижные игры</td> </tr> </tbody> </table>				Качество	Средство	1	Скорость	А	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями	2	Сила	Б	Бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнения на быстроту реакции	3	Выносливость	В	Кроссовый бег, интервальные тренировки, подвижные игры	<b>1 - Б, 2 - А, 3 - В</b>
Качество	Средство																			
1	Скорость	А	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями																	
2	Сила	Б	Бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнения на быстроту реакции																	
3	Выносливость	В	Кроссовый бег, интервальные тренировки, подвижные игры																	
6.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите этапы обучения броску одной рукой от плеча с места (с близкой дистанции) для баскетболиста-колясочника в правильной последовательности.</p> <p>А) Бросок легкого медбола (1 кг) в стену с фиксацией завершающего движения кисти («проводка»).</p> <p>Б) Имитация броска без мяча с акцентом на согласованность работы плеча, локтя и кисти из сидячего положения.</p> <p>В) Бросок баскетбольного мяча в обруч, подвешенный на уровне головы, с расстояния 1-1.5 метра.</p> <p>Г) Бросок мяча в кольцо стандартной высоты с близкой дистанции с учетом необходимости увеличения траектории.</p> <p>Д) Выполнение броска с пассивной помощью тренера: тренер помогает задать правильную траекторию движения руки, занимающийся сосредотачивается на работе кисти.</p>				<b>Б, А, Д, В, Г</b>														
7.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Расположите элементы разминки перед занятием по адаптивному баскетболу в логической и безопасной последовательности:</p>				<b>В, Г, Б, Д, А</b>														

		<p>А. Специальная разминка: имитационные упражнения с малым мячом (ведение на месте, передача, движение кистью как при броске) в удобной для каждого позы (сидя/стоя).</p> <p>Б. Суставная гимнастика в среднем темпе: вращения в «безопасных» суставах (кисти, голеностопы, шея — осторожно), сгибания-разгибания.</p> <p>В. Дыхательные упражнения и произвольное расслабление мышц для снятия спастичности (по показаниям).</p> <p>Г. Общая разминка: ходьба в разном темпе на месте или по кругу (в т.ч. на колясках), махи руками с небольшой амплитудой.</p> <p>Д. Растяжка основных мышечных групп (задней поверхности бедра, грудных) в статическом режиме, без боли, с опорой..</p>	
8.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите этапы обучения ведению мяча на месте в правильной педагогической последовательности:</p> <p>А. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте, зрительный контроль за мячом.</p> <p>Б. Имитация ведения без мяча: пружинистые движения кистью вниз-вверх.</p> <p>В. Ведение теннисного мяча на месте для развития чувства контроля и мелкой моторики пальцев.</p> <p>Г. Ведение стандартного баскетбольного мяча на месте с акцентом на работу предплечья и мягкой кисти, взгляд поднят.</p> <p>Д. Объяснение и показ исходного положения: ноги согнуты, корпус наклонен, рука амортизирует удар.</p>	<b>Д, Б, В, А, Г</b>
9.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите этапы начального обучения технике броска с близкой дистанции в правильной последовательности:</p> <p>А. Бросок по кольцу с близкой точки (сбоку от щита) с акцентом на завершающее движение кисти («проводка»).</p> <p>Б. Работа над согласованностью движений: из стойки «тройная угроза» – выпрямление ног, вынос локтя, разгибание руки, работа кисти.</p> <p>В. Бросок в обруч или в мишень на стене с расстояния 2-3 метра.</p> <p>Г. Имитация броска без мяча у стены, контроль за положением локтя (должен быть под мячом).</p> <p>Д. Бросок мяча с места с пассивной помощью тренера: тренер задает правильную траекторию руки занимающегося.</p>	<b>Г, Б, Д, В, А</b>
10.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательностью. Расположите этапы развития навыка перемещения в защитной стойке в правильной последовательности:</p> <p>А. Перемещение в защитной стойке «скольжением» по заданному маршруту (квадрат, треугольник) без мяча.</p> <p>Б. Игровое упражнение 1x1 на половине площадки с пассивным нападающим, который только меняет направление.</p> <p>В. Объяснение и показ ключевых элементов стойки: ноги шире плеч, согнуты, центр тяжести низко, руки в стороны.</p> <p>Г. Упражнение «тень»: повторение всех движений нападающего, который ведет мяч на месте и с небольшим смещением.</p> <p>Д. Игровое упражнение 1x1 на полкорпуса с активным сопротивлением, цель – не дать нападающему пройти к кольцу.</p>	<b>В, А, Г, Б, Д</b>
11.	<b>ОПК-1</b>	<b>Продолжите предложение.</b>	<b>ведение мяча /дриблинг</b>

		Технический прием, позволяющий игроку перемещаться с мячом по площадке с последовательными одноручными толчками мяча в пол без нарушения правил пробежки, основа индивидуального маневрирования – это _____	
12.	<b>ОПК-1</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Тактическое взаимодействие, при котором игрок без мяча блокирует пути перемещения защитника, опекающего партнера с мячом или без него, чтобы освободить его для получения передачи или прохода к кольцу – это _____	<b>заслон</b>
13.	<b>ОПК-1</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Технический прием точного и своевременного направления мяча партнеру для развития атаки – это _____	<b>передача</b>
14.	<b>ОПК-1</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Тактико-техническое действие по овладению мячом после неудачного броска – это _____	<b>подбор мяча</b>
15.	<b>ОПК-1</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Методы двигательного обучения – это способы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса, направленные на формирование и совершенствование двигательных навыков (техники) и развитие физических качеств. Объяснение, указание, команда, анализ являются элементами _____ метода	<b>словесного</b>
16.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Вы планируете провести ознакомительное занятие по волейболу для группы подростков (14-16 лет) с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) спастической формы (GMFCS уровень II – могут ходить, но с ограничениями; используют ходунки или палки для дистанций). Подвижность и координация рук удовлетворительные. Как вы адаптируете базовые правила и структуру игры в волейбол для данной группы на первом занятии? Опишите не менее трех конкретных адаптаций (изменений) в правилах, оборудовании или организации игрового процесса	<b>1. Игра сидя на стульях или в колясках с фиксацией.</b> <b>2. Использование облегченного, большего и/или более мягкого мяча.</b> <b>3. Снижение высоты сетки и разрешение ловли-переброса на начальном этапе</b>
17.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Вы начинаете обучение ведению мяча у детей 7-8 лет. Стандартный баскетбольный мяч (размер 5) для них слишком велик и тяжел, что мешает формированию правильной техники удара расслабленной кистью. Вопрос: Какое основное средство (инструмент) вы замените в первую очередь для решения этой проблемы?	<b>Основное средство, которое необходимо заменить -- баскетбольный мяч. Следует использовать облегченные мячи меньшего размера (размер 3 или даже резиновые детские мячи)</b>
18.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Вам необходимо научить команду начинающих (12-14 лет) простейшему тактическому взаимодействию в нападении — «отдал мяч и вышел». Вопрос: Какой метод обучения вы будете использовать как основной для формирования осознанного понимания этого взаимодействия?	<b>Основным методом будет расчлененно-конструктивный метод в сочетании с методом моделирования. Последовательность применения: Моделирование (объяснение): На тактической доске или прямо на площадке с помощью фишек показываю схему взаимодействия: Игрок А передает Б и сразу делает V-</b>

			<p><b>образный рывок к кольцу.</b></p> <p><b>Расчлененное упражнение (без защиты):</b></p> <p><b>Отрабатываем действие по разделением в парах: сначала только передача и обозначение рывка, затем передача и рывок с получением обратного паса на шаге.</b></p>
19.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b></p> <p>Задача: Перед выполнением упражнений на падение (спасение мяча) и прыжковых упражнений необходимо обеспечить полную безопасность.</p> <p>Вопрос: Какой обязательный организационный метод (прием), предшествующий практическому выполнению, вы должны применить без исключений?</p>	<p><b>Обязательным методом является проведение подробного инструктажа по технике безопасности с практической демонстрацией и проверкой понимания.</b></p>
20.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b></p> <p>Индивидуализация техники в баскетболе принято понимать -</p>	<p>оптимальное соответствие индивидуальных морфофункциональных особенностей игрока, его подготовленности, его технического арсенала и расширения возможностей управления движениями</p>
21.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>В каком году был изобретен баскетбол?</p> <p>а) 1881 б) 1891 в) 1901 г) 1911</p>	<b>Б</b>
22.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>Как звали изобретателя баскетбола?</p> <p>а) Джеймс Нейсмит б) Уильям Морган в) Пьер де Кубертен г) Джон Вуден</p>	<b>А</b>
23.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>Первые корзины для баскетбола были сделаны из:</p> <p>а) Металлических обручей с сеткой б) Деревянных ящиков в) Плетеных корзин для персиков г) Пластиковых контейнеров</p>	<b>В</b>
24.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>Сколько очков начисляется за штрафной бросок?</p> <p>а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) 4 очка</p>	<b>А</b>
25.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>Сколько очков начисляется за бросок из-за трехочковой линии?</p> <p>а) 1 очко</p>	<b>В</b>

		б) 2 очка в) 3 очка г) 4 очка	
26.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Стандартный диаметр баскетбольного кольца (по внутреннему краю) составляет: а) 40 см б) 45 см в) 55 см г) 60 см	<b>Б</b>
27.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какая страна является родиной баскетбола? а) Канада б) США в) Англия г) Франция	<b>Б</b>
28.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется нарушение, когда игрок с мячом делает более двух шагов без владения? а) Фол б) Аут в) Пробежка г) Двойное владение	<b>Б</b>
29.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется нарушение, при котором игрок возобновляет владение после его остановки? а) Пробежка б) Двойное владение в) Фол г) Аут	<b>Б</b>
30.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Сколько секунд дается команде на атаку в баскетболе ФИБА? а) 14 секунд б) 24 секунды в) 30 секунд г) 35 секунд	<b>Б</b>
31.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Сколько секунд игрок может находиться в зоне штрафного броска соперника при атаке? а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд г) 10 секунд	<b>А</b>
32.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Сколько секунд дается игроку на вбрасывание из-за пределов площадки? а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд г) 10 секунд	<b>Б</b>
33.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется ситуация, когда мяч застревает между кольцом и щитом? а) Спорный бросок б) Спорный мяч в) Мертвый мяч г) Застревание	<b>Б</b>
34.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какое наказание следует за персональный фол? а) Штрафные броски всегда б) Штрафные броски, если команда превысила лимит фолов, или вбрасывание в) Дисквалификация игрока г) Техническое поражение	<b>Б</b>

35.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Что такое «технический фол»? а) Фол за грубую игру б) Фол за неспортивное поведение (игрока, тренера, запасного) в) Фол при броске г) Фол в нападении	<b>Б</b>
36.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Сколько персональных фолов допускается игроку до дисквалификации в матче ФИБА? а) 3 фола б) 5 фолов в) 6 фолов г) 7 фолов	<b>Б</b>
37.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой по счету период в баскетболе считается овертаймом? а) 3-й б) 4-й в) Любой после основного времени г) 5-й	<b>В</b>
38.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой элемент не является обязательным для баскетбольной площадки? а) Центральный круг б) Трехочковая линия в) Линия штрафного броска г) Линия ворот	<b>Г</b>
39.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется основной способ перемещения с мячом? а) Пасс б) Дриблинг (ведение) в) Пробежка г) Передача	<b>Б</b>
40.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Бросок мяча в корзину после отскока от щита называется: а) Данк б) Лэй-ап в) Бросок с отскоком от щита г) Хук	<b>В</b>
41.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Силовой бросок сверху, когда игрок забивает мяч, держа его в руке(ах) и касаясь кольца, называется: а) Лэй-ап б) Бросок с отскоком в) Хук г) Данк (слэм-данк)	<b>Г</b>
42.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Бросок одной рукой из-под кольца с отскоком от щита называется: а) Лэй-ап б) Данк в) Хук г) Джампер	<b>А</b>
43.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Передача отскоком от пола называется: а) Скрытая передача б) Передача с отскоком в) Пас из-за спины г) Передача одной рукой	<b>Б</b>
44.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Передача, при которой мяч посылается одной рукой от плеча через всю площадку, называется: а) Пас из-за спины б) Передача с отскоком в) Длинный пас	<b>В</b>

		г) Скрытая передача	
45.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Действие игрока, который после передачи делает рывок к кольцу, называется: а) Заслон б) Отрыв в) Остановка г) Финт	<b>Б</b>
46.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Обманное движение для ухода от защитника называется: а) Пробежка б) Отрыв в) Финт г) Заслон	<b>В</b>
47.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется подбор мяча после неудачного броска соперника? а) Подбор в защите б) Подбор в нападении в) Перехват г) Блок-шот	<b>А</b>
48.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется блокирование броска соперника? а) Перехват б) Подбор в) Блок-шот г) Захват	<b>В</b>
49.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Ситуация, когда защитник выбивает мяч у нападающего, называется: а) Блок-шот б) Пробежка в) Подбор г) Перехват	<b>Г</b>
50.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется позиция игрока, который чаще всего начинает атаку и разыгрывает комбинации? а) Центральной б) Разыгрывающий защитник (пойнт гард) в) Атакующий защитник г) Легкий форвард	<b>Б</b>
51.	ОПК-6	<b>Продолжите предложение:</b> Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются: _____	рациональное использование ресурсов организма; быстрая активизация функций организма в начале работы; быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы
52.	ОПК-6	<b>Продолжите предложение:</b> К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: _____	правила личной гигиены; соблюдение рационального распорядка дня; оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; занятия физическими упражнениями
53.	ОПК-6	<b>Продолжите предложение:</b> Закаливание – это _____	повышение сопротивляемости

			организма к различным внешним воздействиям																
54.	ОПК-6	<b>Продолжите предложение:</b> Интегральным показателем оптимального объема нагрузки называют _____	затрату энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки.																
55.	ОПК-6	<b>Продолжите предложение:</b> Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах являются _____	дозированные физические упражнения																
56.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b> <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b>	<b>А – 2</b> <b>Б – 3</b> <b>В – 1</b>																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Величина нагрузки</th> <th colspan="2">ЧСС во время выполнения ФУ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>А</b></td> <td>средняя</td> <td><b>1</b></td> <td>более 140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td><b>Б</b></td> <td>низкая</td> <td><b>2</b></td> <td>120–140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td><b>В</b></td> <td>высокая</td> <td><b>3</b></td> <td>100–120 уд./мин.</td> </tr> </tbody> </table>	Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ		<b>А</b>	средняя	<b>1</b>	более 140 уд./мин.	<b>Б</b>	низкая	<b>2</b>	120–140 уд./мин.	<b>В</b>	высокая	<b>3</b>	100–120 уд./мин.	
Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ																	
<b>А</b>	средняя	<b>1</b>	более 140 уд./мин.																
<b>Б</b>	низкая	<b>2</b>	120–140 уд./мин.																
<b>В</b>	высокая	<b>3</b>	100–120 уд./мин.																
57.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b> <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b> Сопоставьте понятия и определения	<b>А – 3</b> <b>Б – 1</b> <b>В – 2</b>																
		<table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>А</b></td> <td>Миопатия</td> <td><b>1</b></td> <td>боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва</td> </tr> <tr> <td><b>Б</b></td> <td>Неврит</td> <td><b>2</b></td> <td>хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.</td> </tr> <tr> <td><b>В</b></td> <td>3. Невралгия</td> <td><b>3</b></td> <td>воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва</td> </tr> </tbody> </table>	<b>А</b>	Миопатия	<b>1</b>	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва	<b>Б</b>	Неврит	<b>2</b>	хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.	<b>В</b>	3. Невралгия	<b>3</b>	воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва					
<b>А</b>	Миопатия	<b>1</b>	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва																
<b>Б</b>	Неврит	<b>2</b>	хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.																
<b>В</b>	3. Невралгия	<b>3</b>	воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва																
58.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b> <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b>	<b>А – 2</b> <b>Б – 4 (1)</b> <b>В – 1 (4)</b> <b>Г – 3</b>																

		Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Категория факторов</th> <th colspan="2">Доля %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>образ жизни, питание</td> <td>1</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>генетика и наследственность</td> <td>2</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>внешняя среда, природные условия</td> <td>3</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>здравоохранение</td> <td>4</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>		Категория факторов		Доля %		А	образ жизни, питание	1	20%	Б	генетика и наследственность	2	50%	В	внешняя среда, природные условия	3	10%	Г	здравоохранение	4	20%	
Категория факторов		Доля %																						
А	образ жизни, питание	1	20%																					
Б	генетика и наследственность	2	50%																					
В	внешняя среда, природные условия	3	10%																					
Г	здравоохранение	4	20%																					
59.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b>  <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Согласно ПРИКАЗУ Министерства здравоохранения России от 13 марта 2019 г. № 124н ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ выделяются следующие группы здоровья:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Группа</th> <th colspan="2">Критерии</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>I группа</td> <td>1</td> <td>граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>II группа</td> <td>2</td> <td>граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем абсолютном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний)</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>III – а</td> <td>3</td> <td>граждане, не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи по поводу иных заболеваний, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании.</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>III – б</td> <td>4</td> <td>граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития таких заболеваний</td> </tr> </tbody> </table>		Группа		Критерии		А	I группа	1	граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.	Б	II группа	2	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем абсолютном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний)	В	III – а	3	граждане, не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи по поводу иных заболеваний, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании.	Г	III – б	4	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития таких заболеваний	<p>А – 2  Б – 4  В – 1  Г – 3</p>
Группа		Критерии																						
А	I группа	1	граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.																					
Б	II группа	2	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем абсолютном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний)																					
В	III – а	3	граждане, не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи по поводу иных заболеваний, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании.																					
Г	III – б	4	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития таких заболеваний																					

				при высоком или очень высоком абсолютном сердечно-сосудистом риске, а также граждане, у которых выявлено ожирение и (или) гиперхолестеринемия с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более, и (или) лица, курящие более 20 сигарет в день, и (или) лица с выявленным риском пагубного потребления алкоголя и (или) риском потреблением наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).																			
60.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между стратегической целью работы специалиста по АФК (1-5) и конкретным методом или приемом на занятии, который наилучшим образом служит её достижению:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Этап тренировочного занятия</th> <th colspan="2">Основные задачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.</td> <td>А</td> <td>Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость</td> </tr> <tr> <td>2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка</td> <td>Б</td> <td>Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»</td> </tr> <tr> <td>3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.</td> <td>В</td> <td>Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч</td> </tr> <tr> <td>4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.</td> <td>Г</td> <td>Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь</td> </tr> <tr> <td>5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора</td> <td>Д</td> <td>Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)</td> </tr> </tbody> </table>			Этап тренировочного занятия	Основные задачи		1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.	А	Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость	2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка	Б	Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»	3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.	В	Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч	4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.	Г	Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь	5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора	Д	Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)	1 – Б, 2 – Д, 3 – Г, 4 – В, 5 – А
Этап тренировочного занятия	Основные задачи																						
1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.	А	Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость																					
2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка	Б	Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»																					
3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.	В	Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч																					
4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.	Г	Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь																					
5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора	Д	Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)																					
61.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b>			1. Домашняя зарядка или упражнения с																		

		<p>«Мужчина страдает сердечно-сосудистым заболеванием. Врач рекомендовал ему ежедневные прогулки длительностью минимум 30 минут, желательно утром. Однако мужчина живёт далеко от парка и часто сталкивается с плохими погодными условиями, такими как дождь или сильный ветер».</p> <p>Вопрос: Предложите три альтернативных способа сохранения физической активности в условиях плохой погоды.</p>	<p>использованием онлайн-программ. Существуют специальные комплексы упражнений, направленные на поддержание сердечно-сосудистой системы, доступные бесплатно в сети Интернет.</p> <p>2. Использование тренажёров дома или в ближайшем спортивном зале. Если позволяют средства, приобретение велотренажёра или беговой дорожки позволит проводить кардионагрузки прямо дома.</p> <p>3. Посещение бассейна или аквааэробики, если поблизости имеется бассейн с крытым помещением. Водные упражнения благоприятно влияют на сердце и суставы, обеспечивая необходимую аэробную нагрузку.</p>
62.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>  Двигательная активность – это _____</p>	<p>любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время. Рекомендованная ВОЗ двигательная активность 10 тыс. шагов в день, но ходьба не решает всех потребностей организма в движении</p>
63.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>  Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это _____</p>	<p>направленное использование физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.</p>
64.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>  Осанка – это _____.  Правильная осанка – это _____.</p>	<p>привычное положение тела непринужденно стоящего человека.</p>

			Признаки здоровой осанки: голова смотрит прямо, взгляд параллелен земле; плечи расправлены и находятся на одном уровне; лопатки прилегают к спине, не выпирая; живот подтянут, но не напряжён; позвоночник сохраняет естественные изгибы; ноги ровные, колени не выгнуты; стопы расположены параллельно друг другу.
65.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b> Правильная осанка – это _____.	привычная, непринужденная поза стоящего или сидящего человека, при которой позвоночник сохраняет естественные изгибы, голова держится прямо, плечи расправлены и опущены, живот подтянут, а нагрузка на суставы и мышцы распределяется равномерно
66.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: <b>1.</b> деятельность учреждений здравоохранения; <b>2.</b> наследственности; <b>3.</b> состояние окружающей среды; <b>4.</b> условия и образ жизни.	<b>4, 3, 2, 1</b>
67.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Студент получил рекомендацию врача научиться правильно распределять нагрузку и отдыхать, чтобы справиться с хронической усталостью и низким иммунитетом. Расставьте пункты в нужной последовательности: <b>1.</b> Настройка расписания дня с чётким разделением труда и отдыха. <b>2.</b> Определение личного ресурса времени для полноценного сна и расслабления. <b>3.</b> Установка приложений для тайминга перерывов и управления временем. <b>4.</b> Анализ текущего распорядка дня и выявление моментов чрезмерной нагрузки. <b>5.</b> Постановка небольших краткосрочных целей для постепенного уменьшения усталости.	<b>4, 2, 1, 3, 5</b>
68.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Установите правильную последовательность этапов формирования ЗОЖ <b>1.</b> внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь; <b>2.</b> регулярный контроль состояния здоровья; <b>3.</b> составление индивидуального плана ЗОЖ; <b>4.</b> формирование мотивации к здоровому образу жизни; <b>5.</b> оценка результатов и корректировка плана;	<b>4, 3, 1, 2, 5</b>
69.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Установите последовательность в процессе самосовершенствования	<b>5, 1, 3, 4, 2</b>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. постановка целей саморазвития;</li> <li>2. оценка достигнутых результатов</li> <li>3. разработка плана действий;</li> <li>4. систематическая работа над собой;</li> <li>5. анализ своих сильных и слабых сторон;</li> </ol>	
70.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Определите правильную последовательность в работе над здоровьем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. составление программы реабилитации;</li> <li>2. прохождение медицинского обследования;</li> <li>3. выполнение рекомендаций специалистов;</li> <li>4. корректировка программы при необходимости;</li> <li>5. мониторинг состояния здоровья.</li> </ol>	2, 1, 3, 5, 4
71.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Атакующая комбинация, при которой нападающий из 3-й зоны выполняет удар после короткого и быстрого паса близко к сетке, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) «Взлет»</li> <li>б) «Эшелон»</li> <li>в) «Крест»</li> <li>г) «Откидка»</li> </ol>	А
72.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Основное тактическое назначение игрока либеро в современном волейболе заключается в:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Организации атакующих комбинаций</li> <li>б) Усилении приема подачи и игры в защите</li> <li>в) Выполнении подачи в ключевые моменты игры</li> <li>г) Постановке блока против диагонального нападающего</li> </ol>	Б
73.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Тактическая система игры в нападении «5-1» характеризуется наличием в команде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Пяти нападающих и одного связующего</li> <li>б) Одного связующего, который выходит на передачу из любой зоны</li> <li>в) Пяти игроков, которые могут выполнять передачу</li> <li>г) Одного основного блокирующего и пяти защитников</li> </ol>	Б
74.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Зонная система защиты «углом назад» применяется для:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Усиления блока у сетки</li> <li>б) Более эффективного приема скидок и обманных ударов</li> <li>в) Организации быстрого прорыва</li> <li>г) Выполнения мощных подач</li> </ol>	Б
75.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Групповой блок становится наиболее эффективным, когда блокирующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Прыгают в разное время, сбивая темп нападающего</li> <li>б) Концентрируются на индивидуальном противостоянии с разными нападающими</li> <li>в) Синхронно выносят руки на сторону соперника, закрывая выбранное направление атаки</li> <li>г) Позволяют мячу отскочить от рук в аут</li> </ol>	В
76.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Основная цель использования планирующей подачи заключается в:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Максимальном увеличении скорости вращения мяча</li> <li>б) Создании непредсказуемой траектории полета мяча за счет отсутствия вращения</li> <li>в) Выполнении подачи с минимальными физическими затратами</li> <li>г) Обязательном проигрыше очка напрямую с подачи</li> </ol>	Б
77.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Тактическая комбинация «крест» предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Перекрестное перемещение двух нападающих перед атакой для дезориентации блока</li> <li>б) Постановку блока тремя игроками</li> </ol>	А

		в) Подачу строго по диагонали площадки г) Прием мяча двумя игроками одновременно	
78.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Система приема подачи с участием трех игроков («W-образная» или «килевидная») в первую очередь направлена на: а) Освобождение центральной зоны для действий связующего игрока б) Максимальное перекрытие всей площади задней линии в) Создание условий для немедленной атаки с первой передачи г) Обеспечение подстраховки либеро	<b>А</b>
79.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Выбор позиции для силовой подачи «на игрока» преследует цель: а) Направить мяч в самую дальнюю точку площадки б) Усложнить прием конкретному игроку, часто слабейшему в приеме в) Обязательно выиграть очко эйсом г) Дать возможность своей команде подготовиться к защите	<b>Б</b>
80.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> В тактике игры против сильного центрального блокирующего соперника эффективно использование: а) Только силовых ударов по центру б) Атак с задней линии из 1-й и 5-й зон в) Коротких быстрых передач и обманных ударов (скидок) мимо блока г) Постоянной смены связующего игрока	<b>В</b>
81.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Финальной фазой ударного движения при атакующем ударе является: а) Разбег б) Замах ударной рукой в) Активное хлесткое движение кистью (добивание) г) Приземление	<b>В</b>
82.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Биомеханически правильное положение кистей рук при верхней передаче (пассе) характеризуется: а) Пальцами, направленными строго вверх б) Формой, напоминающей «воронку» или «ковш», готовый принять мяч в) Максимальным напряжением всех пальцев и ладони направленные в сторону лба г) Касанием мяча преимущественно ладонями	<b>Б</b>
83.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> При выполнении приема мяча снизу двумя руками ключевое значение для точности имеет: а) Сила удара по мячу предплечьями б) Встречное движение ног и туловища навстречу мячу для создания контролируемой траектории в) Высота прыжка игрока г) Направление взгляда на площадку соперника	<b>Б</b>
84.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Эффективный блок требует от игрока умения: а) Предугадать направление передачи связующего и своевременно выпрыгнуть вместе с нападающим б) Всегда прыгать на максимально возможную высоту в) Держать руки прямо над сеткой на своей стороне г) Концентрироваться только на действиях мяча	<b>А</b>
85.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Для увеличения мощности подачи в прыжке игрок должен добиться: а) Максимальной высоты подброса мяча б) Согласованности разбега, прыжка и ударного движения в) Исключительно сильного замаха рукой г) Подачи только по диагонали	<b>Б</b>
86.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>	<b>Б</b>

		Технический элемент «прием в падении перекатом» используется для: а) Выполнения второй передачи для нападающего б) Спасения мяча, после которого игрок может быстро вернуться в игру в) Атакующего удара из низкой позиции г) Приема сложной подачи в 90% случаев	
87.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Выполнение атакующего удара с крайних позиций (из 2-й или 4-й зон) часто требует от нападающего: а) Удара строго по прямой линии б) Умения варьировать направление удара (по линии или по диагонали) в) Обязательного обвода блока ударом локтем г) Исключительно силового варианта проведения атаки в блок	<b>Б</b>
88.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Правильная работа ног при перемещении «приставными шагами» в защите позволяет игроку: а) Быстро менять направление движения, не теряя равновесия б) Выполнять высокие прыжки с места в) Экономить силы за счет скольжения г) Всегда оставаться боком к сетке	<b>А</b>
89.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Ключевой аспект техники приема подачи, который отличает его от обычного приема атакующего удара, — это: а) Необходимость контроля над высокой скоростью и сложной траекторией мяча, летящего из-за пределов площадки б) Обязательное использование падения в) Более высокая стойка игрока г) Направление приема строго на связующего	<b>А</b>
90.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Верхняя передача (пас) за голову связующего игрока в волейболе называется: а) «Взлет» б) «Метр за» в) «Прострел» г) «Накат»	<b>Б</b>
91.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Атакующий удар, при котором мяч посылается по траектории, близкой к параллельной сетке, в ближнюю к сетке зону площадки соперника, называется: а) Скидка б) Обводка блока ударом кистью в) Удар «по ходу» г) Блок-аут	<b>В</b>
92.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Фаза активного отталкивания при выполнении прыжка в волейболе начинается с момента: а) Полного выпрямления ног в коленных суставах б) Начала маха руками вперед-вверх из положения сзади в) Касания земли после разбега г) Максимального сгибания ног в коленях (амортизации)	<b>Г</b>
93.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Планирующая подача получает свою характерную непредсказуемую траекторию за счет: а) Сильного верхнего вращения мяча б) Отсутствия или минимального вращения мяча и воздействия на него сил сопротивления воздуха в) Удара по нижней части мяча г) Подачи с очень близкого расстояния от сетки	<b>Б</b>
94.	ОПК-6	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Технический прием, при котором мяч отбивается одним кулаком или сильно напряженной ладонью через сетку, как правило, используется для:	<b>Б</b>

		<p>а) Выполнения атакующего удара</p> <p>б) Спасения мяча в безвыходной ситуации, часто из глубины площадки</p> <p>в) Приема подачи</p> <p>г) Второго касания при организации атаки</p>									
95.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Биомеханически выгодное положение тела при выполнении нижней передачи для увеличения контроля — это:</p> <p>а) Прямые ноги и наклон вперед только в пояснице</p> <p>б) Опущенный центр тяжести за счет сгибания ног и небольшого наклона туловища вперед</p> <p>в) Стояние на пятках для быстрого перемещения</p> <p>г) Прогиб в спине</p>	<b>Б</b>								
96.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Для эффективной постановки блока против атаки с задней линии блокирующему необходимо:</p> <p>а) Прыгать одновременно с нападающим, но на своей стороне сетки, перенося руки в сторону предполагаемого направления удара</p> <p>б) Ждать, пока мяч пересечет сетку</p> <p>в) Прыгать позже нападающего, чтобы среагировать на направление удара</p> <p>г) Блокировать только атаки с передней линии</p>	<b>А</b>								
97.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>«Крюк» как вариант атакующего удара характеризуется:</p> <p>а) Ударом с небольшой силой, но высокой точностью</p> <p>б) Ударом, выполняемым нападающим в прыжке почти боком к сетке</p> <p>в) Ударом после скидки связующего</p> <p>г) Обязательным касанием блока</p>	<b>Б</b>								
98.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Успешное выполнение приема мяча в падении требует от игрока в первую очередь:</p> <p>а) Высокой скорости бега</p> <p>б) Умения правильно сгруппироваться и безопасно приземлиться</p> <p>в) Исключительной гибкости</p> <p>г) Наличия защитной экипировки</p>	<b>Б</b>								
99.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Термин «диг» в волейболе относится к:</p> <p>а) Защитному приему сильного атакующего удара</p> <p>б) Атакующему удару с задней линии</p> <p>в) Тактике подачи</p> <p>г) Специальному упражнению на тренировке</p>	<b>А</b>								
100.	ОПК-6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Высокий пас на край сетки для атаки доигровщика характеризуется:</p> <p>а) Высокой скоростью и низкой траекторией</p> <p>б) Большой высотой и временем на подготовку нападающего</p> <p>в) Обязательным обводом блока</p> <p>г) Передачей только из 3-й зоны</p>	<b>Б</b>								
101.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b></p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между этапами педагогического проектирования программы адаптивного физического воспитания для группы лиц с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) и содержанием деятельности специалиста на каждом этапе:</p> <table border="1" data-bbox="448 1865 1082 2080"> <thead> <tr> <th colspan="2">Этапы проектирования</th> <th colspan="2">Содержание деятельности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Диагностико-прогностический этап.</td> <td>А</td> <td>Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность</td> </tr> </tbody> </table>	Этапы проектирования		Содержание деятельности		1	Диагностико-прогностический этап.	А	Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность	<p><b>1 – Б</b></p> <p><b>2 – Г</b></p> <p><b>3 – В</b></p> <p><b>4 – Д</b></p> <p><b>5 – А</b></p>
Этапы проектирования		Содержание деятельности									
1	Диагностико-прогностический этап.	А	Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность								

				броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.																							
		2	Этап определения цели и задач.	Б	Проведение беседы, изучение медицинских карт, тестирование двигательных возможностей (объем движений в суставах, тип и выраженность нарушений), определение мотивационной сферы.																						
		3	Этап отбора и структурирования содержания	В	Подбор адаптированных упражнений на развитие координации, мышечного корсета, упражнений в равновесии сидя и стоя; определение их последовательности от простого к сложному.																						
		4	Этап выбора методов и организационных форм.	Г	Формулировка направляющей установки: «Развитие способности к самостоятельному удержанию позы сидя и стоя для расширения бытовой самостоятельности». Определение конкретных образовательных, оздоровительных и коррекционных задач.																						
		5	Этап определения критериев оценки и коррекции.	Д	Выбор метода строго регламентированного упражнения с большой долей индивидуальной помощи, игрового метода (сюжетные игры), формы индивидуально-групповых занятий.																						
102.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между уровнями образования и их характеристиками:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Уровни образования</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Дошкольное образование</td> <td>А</td> <td>Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Начальное общее образование</td> <td>Б</td> <td>Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Основное общее образование</td> <td>В</td> <td>Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Среднее общее образование</td> <td>Г</td> <td>Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения</td> </tr> </tbody> </table>					Уровни образования		Характеристика		1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков	2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности	3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации	4	Среднее общее образование	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения	<p><b>1-В</b>  <b>2-А</b>  <b>3-Б</b>  <b>4-Г</b></p>
Уровни образования		Характеристика																									
1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков																								
2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности																								
3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации																								
4	Среднее общее образование	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																								

103.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между принципами педагогической деятельности и их описанием</p> <table border="1" data-bbox="448 264 1177 701"> <thead> <tr> <th colspan="2">Принципы педагогической деятельности</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Индивидуализация</td> <td>А</td> <td>Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Доступность</td> <td>Б</td> <td>Обеспечение всех равным доступом к образованию</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Принцип непрерывности</td> <td>В</td> <td>Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Деятельностный подход</td> <td>Г</td> <td>Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения</td> </tr> </tbody> </table>	Принципы педагогической деятельности		Описание		1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся	2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию	3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни	4	Деятельностный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения					
Принципы педагогической деятельности		Описание																									
1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся																								
2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию																								
3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни																								
4	Деятельностный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																								
104.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между типом ограничения здоровья у ребенка и приоритетным направлением, которое должно быть ключевым при проектировании содержания программы адаптивного физического воспитания.и их описанием</p> <table border="1" data-bbox="448 920 1177 1906"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы ограничений здоровья</th> <th colspan="2">Приоритетные направления в содержании программы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушение слуха</td> <td>А</td> <td>Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Нарушение зрения</td> <td>Б</td> <td>Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Нарушения опорно-двигательного аппарата</td> <td>В</td> <td>Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Задержка психического развития</td> <td>Г</td> <td>Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Соматические заболевания</td> <td>Д</td> <td>Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы		1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.	2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.	3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.	4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.	5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.	1 – Г 2 – А 3 – Б 4 – В 5 – Д
Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы																									
1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.																								
2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.																								
3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.																								
4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.																								
5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.																								
105.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между структурным компонентом (частью) учебного занятия по адаптивному физическому</p>	1 – Д, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б, 5 – В																								

		<p>воспитанию и основной задачей, которую решает специалист при его проектировании.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Компоненты занятия</th> <th colspan="2">Задачи проектирования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Подготовительная часть (разминка).</td> <td>А</td> <td>Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основная часть</td> <td>Б</td> <td>Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Заключительная часть.</td> <td>В</td> <td>Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Домашнее задание</td> <td>Г</td> <td>Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Рефлексивный момент</td> <td>Д</td> <td>Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.</td> </tr> </tbody> </table>	Компоненты занятия		Задачи проектирования		1	Подготовительная часть (разминка).	А	Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.	2	Основная часть	Б	Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.	3	Заключительная часть.	В	Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.	4	Домашнее задание	Г	Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.	5	Рефлексивный момент	Д	Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.	
Компоненты занятия		Задачи проектирования																									
1	Подготовительная часть (разминка).	А	Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.																								
2	Основная часть	Б	Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.																								
3	Заключительная часть.	В	Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.																								
4	Домашнее задание	Г	Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.																								
5	Рефлексивный момент	Д	Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.																								
106.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите этапы проектирования модуля по баскетболу для 8 класса в правильной логической последовательности.  Элементы для расположения:  А) Определение критериев и форм контроля: разработка зачетных нормативов (ведение на скорость, броски с точек), требований к тактическим действиям в игре.  Б) Анализ условий: оценка материальной базы (количество мячей, колец), уровня подготовленности класса на основе прошлогодних данных.  В) Отбор и структурирование содержания: распределение тем (стойка, ведение, передача, бросок, тактика 2х2) по урокам с учетом принципа «от простого к сложному».  Г) Формулировка планируемых результатов: что должны знать, уметь и демонстрировать учащиеся к концу четверти (например, «выполнять комбинацию «ведение-передача-бросок в движении»».  Д) Изучение требований программы: анализ раздела «Спортивные игры» в рабочей программе по физической культуре для 8 класса.</p>	Д → Б → Г → В → А																								
107.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите этапы обучения броску с близкой дистанции на одном уроке в правильной педагогической последовательности.  Элементы для расположения:  А) Целостное выполнение броска по кольцу с близкой точки (сбоку от щита) с акцентом на работу кисти («проводка».  Б) Имитация броска без мяча у стены с контролем положения локтя («под корзину») и завершающего движения кисти.</p>	Г → Б → Д → В → А																								

		<p>В) Бросок в обруч, подвешенный на уровне головы, или в мишень на стене для формирования траектории без давления кольца.</p> <p>Г) Объяснение и показ техники броска учителем, акцентирование на ключевых фазах: положение ног, вынос локтя, работа кисти.</p> <p>Д) Выполнение броска с пассивной помощью: учитель фиксирует локоть ученика в правильном положении, ученик сосредотачивается на работе ног и кисти.</p>	
108.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите этапы коррекции ошибки «ведение мяча с напряженной кистью и взглядом, направленным в пол» в правильной последовательности.:</p> <p>А) Упражнение «Ведение с партнером»: ведение без зрительного контроля с одновременным выполнением заданий партнера (например, показывать пальцами число).</p> <p>Б) Диагностика: наблюдение учителя за выполнением ведения в движении, выявление ошибки.</p> <p>В) Объяснение и показ правильной техники: демонстрация расслабленной кисти, отталкивающей мяч кончиками пальцев, и высокого положения головы.</p> <p>Г) Введение внешнего ориентира: ведение под сеткой, растянутой на уровне груди, чтобы вынудить игрока держать голову высоко.</p> <p>Д) Выполнение подводящего упражнения «Ведение на месте» с акцентом на мягкие, пружинистые движения расслабленной кистью.</p>	<b>Б → В → Д → Г → А</b>
109.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите структурные элементы урока, построенного на игровом методе (например, для закрепления навыков передач), в правильной последовательности.</p> <p>А) Подвижная игра с баскетбольными элементами «Десять передач»: две команды, цель — сделать 10 передач без перехвата.</p> <p>Б) Специальная разминка с мячом: упражнения на ловлю и передачу в парах, на месте и в движении.</p> <p>В) Заключительная часть: построение, подведение итогов игры, объявление лучших «пасующих», дыхательные упражнения.</p> <p>Г) Объяснение правил и условий игры, формирование равных по силам команд.</p> <p>Д) Основная часть, первый блок: упражнение «Квадрат» (3 пасуют, 1 отбирает) для отработки скорости и точности передачи в условиях давления.</p>	<b>Б → Д → Г → А → В</b>
110.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите этапы обучения тактическому взаимодействию «заслон с последующим отрывом» в правильной последовательности.</p> <p>Элементы для расположения:</p> <p>А) Выполнение взаимодействия в условиях учебной игры 3х3 с пассивной защитой, где защитникам разрешено только наблюдать.</p> <p>Б) Объяснение и показ схемы взаимодействия на тактической доске или с помощью фишек на площадке, обозначение ролей и траекторий.</p> <p>В) Медленное выполнение взаимодействия в парах без защиты: постановка заслона, уход, передача, бросок.</p> <p>Г) Выполнение взаимодействия в упражнении 2х2 с активной защитой, но с запретом на смену опеки (защитники следуют за своими игроками).</p> <p>Д) Анализ видеозаписи успешного выполнения заслона профессиональными игроками с последующим обсуждением деталей.</p>	<b>Д → Б → В → А → Г</b>
111.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b>  прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия: ведения, передач, бросков – это</p>	<b>Ловля</b>
112.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b>  прием, с помощью игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки – это</p>	<b>Передача</b>

113.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> оптимальное соответствие индивидуальных морфофункциональных особенностей игрока, его подготовленности, его технического арсенала и расширения возможностей управления движениями - это	<b>Индивидуализация техники</b>
114.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> соподчиненное распределение всех приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков – это	<b>Классификация техники</b>
115.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи - это	<b>Прием техники</b>
116.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Для текущего контроля освоения техники ловли мяча после передачи на скорости вы решили использовать метод педагогического наблюдения. Назовите один ключевой технический критерий, на который вы будете обращать внимание при оценке..	<b>амортизирующее (подсаживающее) движение руками и туловищем навстречу мячу / ловля мяча двумя руками, а не одной.</b>
117.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> В зале 4 баскетбольных кольца, в группе 24 человека. Вам нужно организовать эффективную отработку броска с 5 точек. Какую организационно-методическую форму вы выберете для основной части урока?	<b>круговая тренировка (поточный способ) по станциям у каждого кольца</b>
118.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> При обучении броску одной рукой от плеча со средней дистанции у учащихся 8 класса мяч часто не долетает до кольца или падает намного раньше, ударяясь в передний край щита. Какая основная техническая ошибка, вероятно, допущена?	<b>Вероятнее всего, ошибка заключается в несогласованности работы звеньев тела и отсутствии полноценного финального усилия. А именно: Работа ног и рук разобщена. Ученик выпрямляет ноги, а лишь затем начинает движение рукой, или работает только рукой, практически не используя ноги. Отсутствие или слабое завершающее движение кистью («проводки»). Мяч не получает заключительного импульса и необходимого обратного вращения, что критически влияет на его полёт и смягчение отскока от кольца.</b>
119.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> На тренировочном занятии в спортивной секции тренер проводит упражнение на развитие прыгучести – серийные выпрыгивания из низкого приседа с касанием отметки на стене. Для подростка 15 лет какой субъективный критерий является главным сигналом для прекращения серии или снижения интенсивности?.	<b>Субъективный критерий (показатель): Появление «деревянных ног» – ощущения, что мышцы ног перестают слушаться, и прыжок выполняется не за счёт взрывного усилия, а за счёт</b>

			инерции. Это сигнал о том, что нервно-мышечный аппарат устал и дальнейшая работа будет некачественной и травмоопасной.
120.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Перед началом практической части урока, где будут изучаться атакующие действия с разбегом и броском в прыжке после двух шагов (проход под кольцо), учитель должен провести обязательный инструктаж. Назовите два ключевых правила безопасности, специфичных для этого элемента, учитывающие риск столкновений и травм при приземлении.	<b>При обучении проходу под кольцо с двумя шагами и броском в прыжке, специфичными и обязательными являются следующие правила безопасности:</b> <b>1. Правило «чистой зоны приземления» (профилактика столкновений).</b> <b>2. Правило «контролируемого приземления» (профилактика травм опорно-двигательного аппарата).</b> <b>Мягкое приземление на две ноги с амортизацией — ключевой навык для здоровья суставов.</b>
121.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется позиция игрока, основная задача которого — набирать очки под кольцом и бороться за подборы? а) Разыгрывающий защитник б) Центровой в) Атакующий защитник г) Тяжелый форвард	<b>Б</b>
122.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «пятерка» в баскетболе? а) Основной состав команды на площадке б) Пять штрафных бросков в) Пять фолов у игрока г) Пять замен за матч	<b>А</b>
123.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что означает аббревиатура NBA? а) National Baseball Association б) National Ball Association в) National Boxing Association г) National Basketball Association	<b>Г</b>
124.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «овертайм»? а) Дополнительное время б) Перерыв между периодами в) Нарушение правила 24 секунд г) Время, данное на атаку	<b>А</b>
125.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Упражнения у зеркала наиболее полезны для: а) Развития прыгучести б) Самоконтроля и коррекции позы, исходного положения при разучивании технических элементов в) Тренировки периферического зрения г) Имитации игровых ситуаций	<b>Б</b>
126.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>	<b>В</b>

		<p>Что означает термин «ассист»?</p> <p>а) Перехват б) Подбор в) Результативная передача г) Блок-шот</p>	
127.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется защита, при которой каждый игрок опекает конкретного соперника?</p> <p>а) Зонная защита б) Персональная защита в) Прессинг г) Смешанная защита</p>	<b>Б</b>
128.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется защита, при которой игроки защищают определенную зону площадки?</p> <p>а) Зонная защита б) Персональная защита в) Прессинг г) Глухая защита</p>	<b>А</b>
129.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Атакующая комбинация, при которой игрок без мяча ставит заслон защитнику, опекающему партнера с мячом, называется:</p> <p>а) Отрыв б) Заслон (скрин) в) Финт г) Двойная команда</p>	<b>Б</b>
130.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Быстрый переход от защиты к атаке называется:</p> <p>а) Контратака б) Быстрый прорыв в) Позиционная атака г) Прессинг</p>	<b>Б</b>
131.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Ситуация, когда два игрока атаки играют против одного защитника, называется:</p> <p>а) «Два против одного» (2х1) б) «Один против одного» (1х1) в) «Три против двух» (3х2) г) Зонный прессинг</p>	<b>А</b>
132.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «прессинг»?</p> <p>а) Вид нападения б) Активный вид защиты по всей площадке в) Вид судейства г) Спортивный снаряд</p>	<b>Б</b>
133.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что означает стратегия «замедления темпа игры»?</p> <p>а) Ускорение атаки б) Намеренное замедление атаки для контроля счета в) Активная защита г) Частые замены</p>	<b>Б</b>
134.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется тактика, при которой команда сосредотачивается на защите своей корзины, уступая инициативу сопернику?</p> <p>а) Оборона б) Контратака в) Прессинг г) Атака</p>	<b>А</b>
135.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «полузащита» в баскетболе?</p> <p>а) Защита только в своей половине площадки б) Защита на своей половине, но не по всей площадке в) Нападение через центр г) Защита против быстрого прорыва</p>	<b>Б</b>

136.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется комбинация, при которой игрок с мячом передает его партнеру и сразу ставит заслон его защитнику? а) Отрыв б) «Передай и выйди» в) Двойной заслон г) Пас за спину	<b>Б</b>
137.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «слэм-данк»? а) Блок-шот б) Перехват в) Силовой бросок сверху г) Штрафной бросок	<b>В</b>
138.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Сколько судей обычно обслуживает матч по баскетболу? а) 1 б) 2 в) 3 г) 4	<b>В</b>
139.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой жест судьи означает персональный фол? а) Поднятая рука с открытой ладонью б) Поднятая рука с сжатым кулаком в) Скрещенные руки г) Указание на линию штрафного броска	<b>Б</b>
140.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой жест судьи означает пробежку? а) Вращение кулаками б) Вращение руками (как будто крутит руль) в) Хлопок в ладоши г) Указание на ноги игрока	<b>Б</b>
141.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой жест судьи означает трехочковый бросок? а) Поднятие одной руки с тремя пальцами б) Указание на трехочковую линию в) Хлопок в ладоши г) Поднятие обеих рук с тремя пальцами на каждой	<b>Г</b>
142.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «живой мяч»? а) Мяч, который находится в игре б) Мяч, который находится в игре, но еще не контролируется игроком в) Мяч, который выброшен за пределы площадки г) Мяч, который заброшен в корзину	<b>Б</b>
143.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «мертвый мяч»? а) Мяч, который находится в игре б) Мяч, который контролируется игроком в) Мяч, который не находится в игре (после свистка судьи, после заброшенного мяча и т.д.) г) Мяч, который выбит за пределы площадки	<b>В</b>
144.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Сколько тайм-аутов разрешено каждой команде в первой половине матча ФИБА? а) 1 б) 2 в) 3 г) 4	<b>Б</b>
145.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется перерыв между первой и второй половинами матча? а) Тайм-аут б) Большой перерыв в) Овертайм	<b>Б</b>

		г) Пауза	
146.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке одновременно? а) 4 б) 5 в) 6 г) 7	<b>Б</b>
147.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «зона вбрасывания»? а) Центральный круг б) Зона штрафного броска в) Трехсекундная зона г) Место на площадке, откуда выполняется вбрасывание	<b>Г</b>
148.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Что такое «техническое поражение»? а) Победа по очкам б) Победа, присужденная одной команде из-за нарушений другой команды в) Ничья г) Отмена матча	<b>Б</b>
149.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Сколько секунд дается команде на переход мяча из задней зоны в переднюю? а) 5 секунд б) 8 секунд в) 24 секунды г) 30 секунд	<b>Б</b>
150.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется последний период в матче? а) Первый период б) Второй период в) Третий период г) Четвертый период	<b>Г</b>

Разработан:

Преподавателем кафедры физического воспитания и  
адаптивной физической культуры



Ю.А. Игнатовой

### *Методические рекомендации*

#### **Инструкции по выполнению заданий разного типа**

<b>Тип задания</b>	<b>Инструкция</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Прочитайте текст и установите последовательность	Прочитайте текст и установите последовательность
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ (или ответы)
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание	Прочитайте текст и продолжите предложение
Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ