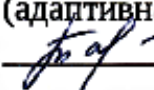
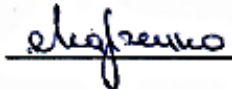


Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

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	Базовые виды двигательной деятельности: волейбол
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
ОПК-1	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
ОПК-6	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
ПК-1	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
ОПК-1	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
ОПК-6	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
ПК-1	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
Всего		150 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенции	Задание	Верный вариант																
1.	ОПК-1	<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	1 - Б, 2 - А, 3 - В
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.	ОПК-1	<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 волейболу 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 волейбола</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Мастер-класс</td> <td>В</td> <td>Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация волейбола</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 волейбола	3	Мастер-класс	В	Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация волейбола	1 - Б, 2 - А, 3 - В
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 волейбола																
3	Мастер-класс	В	Обмен опытом, повышение квалификации, популяризация волейбола																
3.	ОПК-1	<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 волейболе 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>Многократное 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	Многократное повторение упражнения с акцентом на правильность выполнения	2	Словесный метод	Б	Использование демонстраций, видео, рисунков для лучшего понимания техники	1 - Б, 2 - В, 3 - А				
Метод обучения		Характеристика																	
1	Наглядный метод	А	Многократное 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.	ОПК-1	<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 волейболу:</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>Общая разминка</td> <td>А</td> <td>Подготовка к выполнению специфических волейбольных 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 волейбольных 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	1 - Б, 2 - А, 3 - В
Метод обучения		Характеристика																				
1	Общая разминка	А	Подготовка к выполнению специфических волейбольных 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.	ОПК-1	<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 волейболиста и средствами ее развития:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Качество</th> <th colspan="2">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	1 - Б, 2 - А, 3 - В
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.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите в правильной последовательности этапы обучения технике верхней передачи в волейболе:</p> <p>А. Ознакомление с техникой (показ, объяснение).</p> <p>Б. Совершенствование техники в усложненных условиях и игровых ситуациях.</p> <p>В. Разучивание техники по элементам (стойка, положение рук, работа ног).</p> <p>Г. Выполнение упражнения в целом в облегченных условиях.</p>				А,В,Г, Б																
7.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность действий при обучении нападающему удару в волейболе:</p> <p>А. Выполнение нападающего удара в прыжке с разбега.</p> <p>Б. Имитация нападающего удара на месте.</p> <p>В. Обучение разбегу и прыжку.</p> <p>Г. Имитация нападающего удара в прыжке.</p>				Б,В,Г,А																

8.	ОПК-1	Прочитайте текст и установите последовательность. Определите последовательность этапов развития скоростно-силовых качеств (прыгучести) волейболиста: А. Упражнения с отягощениями (приседания, выпады). Б. Прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания). В. Общеразвивающие упражнения (бег, упражнения на гибкость). Г. Специальные прыжковые упражнения (блокирование, нападающий удар).	В,Б,А,Г
9.	ОПК-1	Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите в правильном порядке этапы формирования тактических навыков у волейболистов: А. Обучение групповым тактическим действиям (взаимодействие игроков в зоне). Б. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, обманные движения). В. Обучение командным тактическим действиям (расстановка игроков, схема игры). Г. Закрепление тактических навыков в игровых ситуациях и соревнованиях.	Б,А,В,Г.
10.	ОПК-1	Прочитайте текст и установите последовательностью. Установите последовательность шагов при использовании расчлененно-конструктивного метода для освоения сложного технического элемента: А. Объединение разученных частей в единое целое. Б. Выделение отдельных элементов (фаз) техники. В. Объяснение и демонстрация всего элемента. Г. Разучивание каждого элемента в отдельности.	В,Б,Г,А.
11.	ОПК-1	Продолжите предложение. Структура занятий по волейболу состоит _____ й. _____	из подготовительной, основной и заключительной
12.	ОПК-1	Продолжите предложение. В подготовительной части занятия выполняются _____ в сочетании с бегом, ходьбой, продвижением в различных направлениях, упражнения на месте.	общеразвивающие упражнения
13.	ОПК-1	Продолжите предложение. Главной задачей основной части занятия является обучение и совершенствование игры, развитие _____, общей работоспособности, укрепление и оздоровление _____.	физической подготовленности, организма занимающихся
14.	ОПК-1	Продолжите предложение. Современный волейбол предъявляет высокие требования к скорости перемещения игрока по площадке. Нет времени долго готовиться к приему или выходу к сетке. Поэтому в тренировочный план _____ обязательно _____ включают _____.	спринтерские и реактивные упражнения
15.	ОПК-1	Продолжите предложение. Взрывная сила (мощность) — интегральное качество, определяющее эффективность в волейболе. Её развитие требует грамотного сочетания силовых и плиометрических упражнений. Классической ошибкой является выполнение тяжелых силовых упражнений и плиометрики _____.	В один день
16.	ОПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Задача: Вы планируете провести ознакомительное занятие по волейболу для группы подростков (14-16 лет) с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) спастической формы	1. Игра сидя на стульях или в колясках с фиксацией.

		(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	<p>2. Использование облегченного, большего и/или более мягкого мяча.</p> <p>3. Снижение высоты сетки и разрешение ловли-переброса на начальном этапе</p>
17.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Задача: Вам необходимо обучить лиц с нарушением слуха (глухих и слабослышащих) базовому двигательному действию – нижней передаче мяча двумя руками (приему снизу) в волейболе.</p> <p>Вопрос: Разработайте краткий план-конспект начального этапа обучения этому элементу. Опишите последовательность 3-4 ключевых упражнений (от простого к сложному).</p>	<p>Цель: Сформировать базовый зрительно-тактильный образ движения и научить правильно встречать мяч на предплечьях.</p> <p>Упражнения основной части: 1. имитация без мяча. (имитация встречи воображаемого мяча на предплечья и плавного выпрямления ног с одновременным движением рук от себя); 2. Встреча и фиксация неподвижного мяча (Удерживать мяч опущенный или накиннутый на руки тренером или партнером); 3. Передача мяча в стену или от пола с малой амплитудой (Короткая нижняя передача в стену с собственного наброса) 4. Передача в паре с тренером. (Тренер с близкой дистанции мягким броском снизу направляет мяч точно на предплечья занимающегося. Тот возвращает передачу тренеру.)</p>
18.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Стойки волейболиста – это...</p>	<p>наиболее рациональные положения тела, позволяющие в процессе игры эффективно и надежно обрабатывать мяч или готовиться к выполнению действий</p>
19.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</p> <p>Подача – это первое техническое действие с которого начинается розыгрыш. Подачу совершает...</p>	<p>игрок 1 зоны, находящийся за лицевой линией поля. подача может быть совершена в опорном</p>

			и безопорном положении, подачи бывают силовыми, точностными, планируемыми, с вращением
20.	ОПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом. В начале 2000-х гг. международная федерация волейбола приняла решение ввести такое амплуа, как либеро. Либеро улучшает качество игры команды в ...	защите, потому что в идеале он должен принимать подачу и защищаться лучше других игроков команды. Он может заменить любого игрока задней линии, как только тот потерял право на подачу, заходя на площадку без назначения замены судьей. После подачи игроки могут занять любую позицию, даже вне пределов площадки. Существует одно ограничение: игроки задней линии, вышедшие на переднюю, могут направлять мяч на сторону соперника только при условии, если он находится ниже верхнего края сетки
21.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ В каком году и в какой стране волейбол был официально представлен как вид спорта? а) 1891, США б) 1895, США в) 1913, Россия г) 1924, Франция	Б
22.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой элемент современной игры в волейбол был введен последним? а) Подача в прыжке б) Игрок либеро в) Система «ралли-пойнт» (розыгрыш каждого мяча) г) Атакующий удар	Б
23.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Стандартная высота волейбольной сетки для мужских команд составляет: а) 2,43 м б) 2,35 м в) 2,24 м г) 2,50 м	А
24.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько технических тайм-аутов может взять одна команда в одной партии? а) Один б) Два в) Три г) Неограниченное количество по просьбе капитана	Б
25.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ	Б

		<p>Какое наказание следует за «заступ» игроком 4, 5, или шестого номера трехметровой линии при выполнении атакующего удара выше троса сетки?</p> <p>а) Замечание б) Очко сопернику в) Замена игрока г) Удаление игрока до конца партии</p>	
26.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Игрок либеро имеет право:</p> <p>а) Быть капитаном команды б) Прыгать на блок в) Выполнять подачу г) Атаковать мяч, находящийся выше верхнего края сетки, из любой точки площадки</p>	А
27.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ «Связующий» игрок в классической расстановке 5-1 – это:</p> <p>а) Диагональный нападающий б) Игрок, выходящий только с задней линии для передачи в) Игрок, выполняющий все вторые касания команды г) Центральный блокирующий</p>	В
28.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В какой стране был проведен первый официальный чемпионат мира по волейболу среди мужчин?</p> <p>а) США б) СССР в) Чехословакия г) Бразилия</p>	В
29.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое «зона подачи» в волейболе</p> <p>а) Вся площадь за лицевой линией в пределах боковых линий, продолженных в заднем направлении б) Круг диаметром 3 метра за лицевой линией в) Участок шириной 9 метров непосредственно за боковой линией г) Любое место за пределами площадки</p>	А
30.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В волейбольной партии (сете) для победы в первых 4-х партиях необходимо набрать:</p> <p>а) 15 очков с разрывом в 2 очка б) 21 очко в) 25 очков с разрывом в 2 очка г) 30 очков</p>	В
31.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Ключевой элемент техники при выполнении верхней передачи (паса) для его точности:</p> <p>а) Сильное разгибание ног б) Работа в основном за счет силы рук в) Своевременный выход под мяч и мягкая работа кистей и пальцев г) Максимально высокий прыжок</p>	В
32.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ При выполнении силовой подачи в прыжке удар по мячу наносится:</p> <p>а) Ладонью расслабленной руки б) Кистью согнутой в локте руки в) Основанием ладони или кистью с фиксированным запястьем г) Кулаком</p>	В
33.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основная цель «ныряющего» (в падении) приема в волейболе:</p> <p>а) Эффектный зрелищный элемент б) Спасение мяча, летящего низко и вдаль от игрока в) Прием простой подачи г) Атакующее действие</p>	Б
34.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ При постановке блока руки блокирующего должны:</p>	В

		<p>а) Быть максимально расслабленными</p> <p>б) Активно выноситься под сетку на сторону соперника</p> <p>в) Быть выпрямлены в локтях и расположены близко друг к другу, пальцы напряжены и разведены</p> <p>г) Быть согнуты в локтях и занесены за голову</p>	
35.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Для увеличения высоты прыжка при атаке первостепенное значение имеет:</p> <p>а) Максимальная скорость разбега</p> <p>б) Согласованная работа разбега, замаха руками и мощного отталкивания двумя ногами</p> <p>в) Сила мышц рук</p> <p>г) Высота собственного роста игрока</p>	Б
36.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какой из перечисленных элементов является фазой атакующего удара?</p> <p>а) Разбег</p> <p>б) Замах блокирующих</p> <p>в) Широкий сед</p> <p>г) Замах ногами в стороны</p>	Б
37.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Техническая ошибка «держание» (захват) в волейболе фиксируется при:</p> <p>а) Неправильной расстановке игроков</p> <p>б) Касании мяча любой частью тела ниже пояса</p> <p>в) Длительном контакте мяча с частью тела игрока, при котором мяч не отбивается, а бросается</p> <p>г) Касании сетки любой частью тела</p>	В
38.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Основная стойка волейболиста в защите характеризуется:</p> <p>а) Прямыми ногами и высоко поднятыми руками</p> <p>б) Низким центром тяжести, ноги согнуты, руки готовы к движению</p> <p>в) Стоянием на одной ноге для быстрого старта</p> <p>г) Постоянным перемещением прыжками</p>	Б
39.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что такое «скидка» в атаке?</p> <p>а) Очень сильный удар</p> <p>б) Короткий или обманный удар, направленный в незащищенную зону</p> <p>в) Удар после блока соперника</p> <p>г) Удар с задней линии</p>	Б
40.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Для эффективного приема подачи игрок должен:</p> <p>а) Стоять неподвижно и ждать мяча</p> <p>б) Находиться в устойчивой стойке и перемещаться короткими приставными шагами, чтобы выйти под траекторию мяча</p> <p>в) Подпрыгивать навстречу мячу</p> <p>г) Всегда принимать мяч в падении</p>	Б
41.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Система игры 4-2 в нападении подразумевает наличие в команде:</p> <p>а) Четырех нападающих и двух связующих</p> <p>б) Четырех нападающих и двух либеро</p> <p>в) Двух нападающих, и четырех связующих</p> <p>г) Двух нападающих и четырех либеро</p>	А
42.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Тактическая комбинация «взлет» предполагает атаку:</p> <p>а) С задней линии</p> <p>б) С короткого паса, отданного связующим почти одновременно с разбегом нападающего</p> <p>в) С длинного паса в 4-ю зону</p> <p>г) После длинной скидки мяча связующим за спину</p>	Б
43.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Основная задача команды при приеме подачи:</p>	Б

		<p>а) За любое количество касаний перебить мяч на сторону соперника</p> <p>б) Обеспечить точный первый пас на своего связующего для организации атаки</p> <p>в) Сразу атаковать с подачи</p> <p>г) Вызвать спорный мяч</p>	
44.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое зонный блок?</p> <p>а) Блок, выставляемый игроком задней линии</p> <p>б) Блок, в котором каждый игрок отвечает за «свою» зону атаки</p> <p>в) Блок, который ставят только центральные блокирующие</p> <p>г) Блок против атаки с задней линии</p>	Б
45.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Диагональный нападающий в классической схеме 5-1:</p> <p>а) Может атаковать только из 2-й зоны</p> <p>б) Может атаковать только с задней линии</p> <p>в) Часто является основным атакующим игроком, атакует с передней и задней линии, находится на площадке напротив связующего</p> <p>г) Выполняет только блокирующие функции</p>	В
46.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В современной тактике популярна система приема подачи «килевидной» или «V-образной» формы. Какова её основная цель?</p> <p>а) Освободить центральную зону для связующего игрока</p> <p>б) Создать максимальную плотность игроков у лицевой линии</p> <p>в) Улучшить прием мячей, направленных в угол между игроками</p> <p>г) Позволить либеро принимать все подачи</p>	А
47.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Система игры «углом вперед» при приеме подачи означает, что:</p> <p>а) Игроки стоят по прямой линии</p> <p>б) Игрок зоны 6 смещены вперед, создавая «угол» для лучшего приема и страховки в центр площадки</p> <p>в) Игроки зон 2 и 4 смещены к боковым линиям</p> <p>г) Связующий всегда находится у сетки</p>	Б
48.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Для противодействия сильному нападающему соперника наиболее эффективно:</p> <p>а) Выпустить два либеро</p> <p>б) Организовать групповой (двойной или тройной) блок против него</p> <p>в) Играть только скидками в либеро</p> <p>г) Играть без блока</p>	Б
49.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой из перечисленных форматов соревнований является официальным для пляжного волейбола?</p> <p>а) Матч из двух выигранных сетов до 21 очка</p> <p>б) Матч из трех выигранных сетов, каждый до 15 очка</p> <p>в) «Тай-брейк» в третьем сете до 25 очков</p> <p>г) В пляжном волейболе нет фиксированного сета, игра идет до разницы в 11 очков</p>	А
50.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ При системе игры 5-1 основой тактики команды является:</p> <p>а) Два независимых связующих</p> <p>б) Один связующий, организующий атаку из любой точки площадки, и вариативность атакующих действий в зависимости от его позиции</p> <p>в) Отсутствие специализации игроков</p> <p>г) Постоянная атака только с крайних позиций</p>	Б
51.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются: _____</p>	рациональное использование ресурсов организма;

			быстрая активизация функций организма в начале работы; быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы																
52.	ОПК-6	Продолжите предложение: 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	Продолжите предложение: Закаливание – это _____	повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям																
54.	ОПК-6	Продолжите предложение: Интегральным показателем оптимального объема нагрузки называют _____	затрату энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки.																
55.	ОПК-6	Продолжите предложение: Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах являются _____	дозированные физические упражнения																
56.	ОПК-6	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.	А – 2 Б – 3 В – 1																
		<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>А</td> <td>средняя</td> <td>1</td> <td>более 140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>низкая</td> <td>2</td> <td>120–140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>высокая</td> <td>3</td> <td>100–120 уд./мин.</td> </tr> </tbody> </table>	Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ		А	средняя	1	более 140 уд./мин.	Б	низкая	2	120–140 уд./мин.	В	высокая	3	100–120 уд./мин.	
Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ																	
А	средняя	1	более 140 уд./мин.																
Б	низкая	2	120–140 уд./мин.																
В	высокая	3	100–120 уд./мин.																
57.	ОПК-6	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Сопоставьте понятия и определения	А – 3 Б – 1 В – 2																
		<table border="1"> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Миопатия</td> <td>1</td> <td>боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Неврит</td> <td>2</td> <td>хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных</td> </tr> </tbody> </table>	А	Миопатия	1	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва	Б	Неврит	2	хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных									
А	Миопатия	1	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва																
Б	Неврит	2	хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных																

				заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.																					
		В	3. Невралгия	3	воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва																				
58.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:</p> <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%	<p>А – 2 Б – 4 (1) В – 1 (4) Г – 3</p>
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>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 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</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	<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>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между стратегической целью работы специалиста по АФК (1-5) и конкретным методом или приёмом на занятии, который наилучшим образом служит её достижению:</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>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</td> <td>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> </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»	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	<p>Прочитайте текст, предложите решение задачи: «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». Вопрос: Предложите три альтернативных способа сохранения физической активности в условиях плохой погоды.</p>				<p>1. Домашняя зарядка или упражнения с использованием онлайн-программ. Существуют специальные комплексы упражнений, направленные на поддержание сердечно-сосудистой системы, доступные бесплатно в сети Интернет. 2. Использование тренажёров дома или в ближайшем спортивном зале. Если позволяют средства, приобретение велотренажёра или беговой дорожки позволит проводить кардионагрузки прямо дома. 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>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: 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.</p>	

			Рекомендованная ВОЗ двигательная активность 10 тыс. шагов в день, но ходьба не решает всех потребностей организма в движении
63.	ОПК-6	Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это _____	направленное использование физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
64.	ОПК-6	Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Осанка – это _____. Правильная осанка – это _____.	привычное положение тела непринужденно стоящего человека. 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	Прочитайте текст, предложите решение задачи: 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	Прочитайте текст и установите последовательность: Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1. деятельность учреждений здравоохранения; 2. наследственности; 3. состояние окружающей среды; 4. условия и образ жизни.	4, 3, 2, 1
67.	ОПК-6	Прочитайте текст и установите последовательность: Студент получил рекомендацию врача научиться правильно распределять нагрузку и отдыхать, чтобы справиться с хронической усталостью и низким иммунитетом.	4, 2, 1, 3, 5

		<p>Расставьте пункты в нужной последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настройка расписания дня с чётким разделением труда и отдыха. 2. Определение личного ресурса времени для полноценного сна и расслабления. 3. Установка приложений для тайминга перерывов и управления временем. 4. Анализ текущего распорядка дня и выявление моментов чрезмерной нагрузки. 5. Постановка небольших краткосрочных целей для постепенного уменьшения усталости. 	
68.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Установите правильную последовательность этапов формирования ЗОЖ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь; 2. регулярный контроль состояния здоровья; 3. составление индивидуального плана ЗОЖ; 4. формирование мотивации к здоровому образу жизни; 5. оценка результатов и корректировка плана; 	4, 3, 1, 2, 5
69.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Установите последовательность в процессе самосовершенствования</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. постановка целей саморазвития; 2. оценка достигнутых результатов 3. разработка плана действий; 4. систематическая работа над собой; 5. анализ своих сильных и слабых сторон; 	5, 1, 3, 4, 2
70.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Определите правильную последовательность в работе над здоровьем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. составление программы реабилитации; 2. прохождение медицинского обследования; 3. выполнение рекомендаций специалистов; 4. корректировка программы при необходимости; 5. мониторинг состояния здоровья. 	2, 1, 3, 5, 4
71.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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"> а) «Взлет» б) «Эшелон» в) «Крест» г) «Откидка» 	А
72.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основное тактическое назначение игрока либеро в современном волейболе заключается в:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Организации атакующих комбинаций б) Усилении приема подачи и игры в защите в) Выполнении подачи в ключевые моменты игры г) Постановке блока против диагонального нападающего 	Б
73.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Тактическая система игры в нападении «5-1» характеризуется наличием в команде:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Пяти нападающих и одного связующего б) Одного связующего, который выходит на передачу из любой зоны в) Пяти игроков, которые могут выполнять передачу г) Одного основного блокирующего и пяти защитников 	Б
74.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Зонная система защиты «углом назад» применяется для:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Усиления блока у сетки б) Более эффективного приема скидок и обманных ударов в) Организации быстрого прорыва г) Выполнения мощных подач 	Б

75.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Групповой блок становится наиболее эффективным, когда блокирующие: а) Прыгают в разное время, сбивая темп нападающего б) Концентрируются на индивидуальном противостоянии с разными нападающими в) Синхронно выносят руки на сторону соперника, закрывая выбранное направление атаки г) Позволяют мячу отскочить от рук в аут	В
76.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основная цель использования планирующей подачи заключается в: а) Максимальном увеличении скорости вращения мяча б) Создании непредсказуемой траектории полета мяча за счет отсутствия вращения в) Выполнении подачи с минимальными физическими затратами г) Обязательном проигрыше очка напрямую с подачи	Б
77.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Тактическая комбинация «крест» предполагает: а) Перекрестное перемещение двух нападающих перед атакой для дезориентации блока б) Постановку блока тремя игроками в) Подачу строго по диагонали площадки г) Прием мяча двумя игроками одновременно	А
78.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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	А
79.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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	Б
80.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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	В
81.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Финальной фазой ударного движения при атакующем ударе является: а) Разбег б) Замах ударной рукой в) Активное хлесткое движение кистью (добивание) г) Приземление	В
82.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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	Б
83.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ:	Б

		<p>При выполнении приема мяча снизу двумя руками ключевое значение для точности имеет:</p> <p>а) Сила удара по мячу предплечьями</p> <p>б) Встречное движение ног и туловища навстречу мячу для создания контролируемой траектории</p> <p>в) Высота прыжка игрока</p> <p>г) Направление взгляда на площадку соперника</p>	
84.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Эффективный блок требует от игрока умения:</p> <p>а) Предугадать направление передачи связующего и своевременно выпрыгнуть вместе с нападающим</p> <p>б) Всегда прыгать на максимально возможную высоту</p> <p>в) Держать руки прямо над сеткой на своей стороне</p> <p>г) Концентрироваться только на действиях мяча</p>	А
85.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Для увеличения мощности подачи в прыжке игрок должен добиться:</p> <p>а) Максимальной высоты подброса мяча</p> <p>б) Согласованности разбега, прыжка и ударного движения</p> <p>в) Исключительно сильного замаха рукой</p> <p>г) Поддачи только по диагонали</p>	Б
86.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Технический элемент «прием в падении перекатом» используется для:</p> <p>а) Выполнения второй передачи для нападающего</p> <p>б) Спасения мяча, после которого игрок может быстро вернуться в игру</p> <p>в) Атакующего удара из низкой позиции</p> <p>г) Приема сложной подачи в 90% случаев</p>	Б
87.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Выполнение атакующего удара с крайних позиций (из 2-й или 4-й зон) часто требует от нападающего:</p> <p>а) Удара строго по прямой линии</p> <p>б) Умения варьировать направление удара (по линии или по диагонали)</p> <p>в) Обязательного обвода блока ударом локтем</p> <p>г) Исключительно силового варианта проведения атаки в блок</p>	Б
88.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Правильная работа ног при перемещении «приставными шагами» в защите позволяет игроку:</p> <p>а) Быстро менять направление движения, не теряя равновесия</p> <p>б) Выполнять высокие прыжки с места</p> <p>в) Экономить силы за счет скольжения</p> <p>г) Всегда оставаться боком к сетке</p>	А
89.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Ключевой аспект техники приема подачи, который отличает его от обычного приема атакующего удара, — это:</p> <p>а) Необходимость контроля над высокой скоростью и сложной траекторией мяча, летящего из-за пределов площадки</p> <p>б) Обязательное использование падения</p> <p>в) Более высокая стойка игрока</p> <p>г) Направление приема строго на связующего</p>	А
90.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Верхняя передача (пас) за голову связующего игрока в волейболе называется:</p> <p>а) «Взлет»</p> <p>б) «Метр за»</p> <p>в) «Прострел»</p> <p>г) «Накат»</p>	Б
91.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</p> <p>Атакующий удар, при котором мяч посылается по траектории, близкой к параллельной сетке, в ближнюю к сетке зону площадки соперника, называется:</p> <p>а) Скидка</p>	В

		б) Обводка блока ударом кистью в) Удар «по ходу» г) Блок-аут	
92.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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)	Г
93.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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) Поддачи с очень близкого расстояния от сетки	Б
94.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Технический прием, при котором мяч отбивается одним кулаком или сильно напряженной ладонью через сетку, как правило, используется для: а) Выполнения атакующего удара б) Спасения мяча в безвыходной ситуации, часто из глубины площадки в) Приема подачи г) Второго касания при организации атаки	Б
95.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Биомеханически выгодное положение тела при выполнении нижней передачи для увеличения контроля — это: а) Прямые ноги и наклон вперед только в пояснице б) Опущенный центр тяжести за счет сгибания ног и небольшого наклона туловища вперед в) Стояние на пятках для быстрого перемещения г) Прогиб в спине	Б
96.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Для эффективной постановки блока против атаки с задней линии блокирующему необходимо: а) Прыгать одновременно с нападающим, но на своей стороне сетки, перенося руки в сторону предполагаемого направления удара б) Ждать, пока мяч пересечет сетку в) Прыгать позже нападающего, чтобы среагировать на направление удара г) Блокировать только атаки с передней линии	А
97.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: «Крюк» как вариант атакующего удара характеризуется: а) Ударом с небольшой силой, но высокой точностью б) Ударом, выполняемым нападающим в прыжке почти боком к сетке в) Ударом после скидки связующего г) Обязательным касанием блока	Б
98.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Успешное выполнение приема мяча в падении требует от игрока в первую очередь: а) Высокой скорости бега б) Умения правильно сгруппироваться и безопасно приземлиться в) Исключительной гибкости г) Наличия защитной экипировки	Б
99.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Термин «диг» в волейболе относится к: а) Защитному приему сильного атакующего удара б) Атакующему удару с задней линии в) Тактике подачи	А

		г) Специальному упражнению на тренировке																									
100.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Высокий пас на край сетки для атаки доигровщика характеризуется:</p> <p>а) Высокой скоростью и низкой траекторией б) Большой высотой и временем на подготовку нападающего в) Обязательным обводом блока г) Передачей только из 3-й зоны</p>	Б																								
101.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие: К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 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"> <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 броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Этап определения цели и задач.</td> <td>Б</td> <td>Проведение беседы, изучение медицинских карт, тестирование двигательных возможностей (объем движений в суставах, тип и выраженность нарушений), определение мотивационной сферы.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Этап отбора и структурирования содержания</td> <td>В</td> <td>Подбор адаптированных упражнений на развитие координации, мышечного корсета, упражнений в равновесии сидя и стоя; определение их последовательности от простого к сложному.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Этап выбора методов и организационных форм.</td> <td>Г</td> <td>Формулировка направляющей установки: «Развитие способности к самостоятельному удержанию позы сидя и стоя для расширения бытовой самостоятельности». Определение конкретных образовательных, оздоровительных и коррекционных задач.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Этап определения критериев оценки и коррекции.</td> <td>Д</td> <td>Выбор метода строго регламентированного упражнения с большой долей индивидуальной помощи, игрового метода (сюжетные игры), формы индивидуально-групповых занятий.</td> </tr> </tbody> </table>	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.	1 – Б 2 – Г 3 – В 4 – Д 5 – А
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	Прочитайте текст и установите соответствие:	1-В																								

		<p>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>2-А 3-Б 4-Г</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>Прочитайте текст и установите соответствие: 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"> <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>Прочитайте текст и установите соответствие: 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"> <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-</td> <td>В</td> <td>Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через</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-	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через	<p>1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В, 5 – Д</p>				
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-	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через																				

			двигательного аппарата		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>Прочитайте текст и установите соответствие: К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между структурным компонентом (частью) учебного занятия по адаптивному физическому 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.	1 – Д, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б, 5 – В
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>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите этапы проектирования рабочей программы по физической культуре для общеобразовательной школы в правильной логической последовательности.</p>				Г → Д → Б → А → В																								

		<p>А) Определение содержания учебного материала (спортивные разделы, темы, теоретические сведения) и его распределение по четвертям/триместрам.</p> <p>Б) Проведение входной диагностики уровня физической подготовленности и интересов учащихся конкретного класса (или параллели).</p> <p>В) Разработка критериев и форм контроля (нормативы, тесты, проекты) для оценки результатов освоения программы.</p> <p>Г) Анализ требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и Примерной образовательной программы.</p> <p>Д) Формулировка планируемых результатов (личностных, предметных) для конкретного года обучения.</p>	
107.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите в правильной последовательности действия учителя физической культуры при подготовке и проведении фрагмента урока, направленного на первичное обучение технике кувырка вперед (5 класс):</p> <p>А) Выполнение учащимися целостного упражнения — кувырка вперед из упора присев с помощью учителя и страховкой.</p> <p>Б) Объяснение и показ целостного действия учителем, акцентируя внимание на ключевых моментах: группировка, пережат.</p> <p>В) Ознакомление с правилами безопасности при выполнении акробатических упражнений, проверка состояния мест занятий.</p> <p>Г) Анализ и коррекция типичных ошибок (например, неполная группировка) на основе наблюдения за выполнением.</p> <p>Д) Выполнение учащимися подводящих упражнений: группировка в положении лежа и сидя, пережаты в группировке на спине.</p>	В → Б → Д → А → Г
108.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите в правильной последовательности шаги учителя по планированию системы работы по развитию скоростно-силовых способностей у учащихся 8-9 классов в течение учебной четверти:</p> <p>А) Включение в подготовительную часть последующих уроков специальных беговых и прыжковых упражнений (многоскоки, выпрыгивания) для закрепления эффекта.</p> <p>Б) Проведение контрольного тестирования в конце четверти (например, прыжок в длину с места) для оценки динамики.</p> <p>В) Организация в основной части урока комплекса из 3-4 станций круговой тренировки: прыжки через скакалку на время, запрыгивания на тумбу, бросок набивного мяча из-за головы, спринтерский челночный бег.</p> <p>Г) Анализ результатов предыдущего тестирования и нормативов ГТО для данной возрастной группы для определения «зоны ближайшего развития».</p> <p>Д) Проведение вводного урока-практикума с обучением технике предлагаемых упражнений и правилам безопасности.</p>	Г → Д → В → А → Б
109.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите в правильной последовательности этапы деятельности учителя по организации и проведению внутришкольных соревнований «Веселые старты» для учащихся 3-4 классов:</p> <p>А) Проведение инструктажа с судьями-волонтерами (старшеклассниками) и классными руководителями, распределение обязанностей.</p> <p>Б) Разработка Положения о соревнованиях с указанием целей, программы (конкретные эстафеты), условий участия, системы зачета и награждения.</p> <p>В) Торжественное награждение победителей и участников, фотосессия, рефлексия с организаторами.</p> <p>Г) Анализ заявок от классов, формирование графика выступлений и судейских бригад.</p>	Б → Г → А → Д → В

		Д) Непосредственное проведение соревнований, оперативное решение возникающих вопросов, контроль за безопасностью и дисциплиной.	
110.	ПК-1	Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите в правильной последовательности шаги учителя по реализации индивидуального подхода к ученику, систематически не выполняющему нормативы из-за низкой физической подготовленности и сформировавшейся негативной установки: А) Создание на уроке «ситуации успеха»: предложение выполнить упрощенный вариант упражнения или дача индивидуального, достижимого задания с последующей положительной оценкой. Б) Фиксация индивидуального прогресса ученика (например, «прибавил 3 см в прыжке в длину»), а не сравнение его с результатами других. В) Индивидуальная беседа с учеником для выяснения причин (проблемы со здоровьем, страх, отсутствие интереса) и совместная постановка минимальной личной цели. Г) Включение ученика в групповую или командную работу (например, в эстафете), где важен его вклад, а не абсолютный результат. Д) Коррекция индивидуальных образовательных задач для данного ученика в рамках текущих тем (например, вместо освоения полной комбинации по гимнастике — освоение и демонстрация отдельных ее элементов).	В → Д → А → Г → Б
111.	ПК-1	Продолжите предложение. При проектировании основной части урока физической культуры, направленного на развитие координации, учитель должен обеспечить логическую _____ упражнений: от простых заданий на равновесие на месте к сложным, выполняемым в движении. Это соответствует дидактическому принципу _____	1. последовательность 2. доступности и постепенности / от простого к сложному
112.	ПК-1	Продолжите предложение. На этапе начального разучивания двигательного действия (например, кувырка вперед) учитель активно использует метод _____ показа и метод _____ упражнений, чтобы сформировать у учеников правильный зрительный образ и отработать ключевые элементы.	1. наглядного / целостного 2. подводящих / расчлененного
113.	ПК-1	Продолжите предложение. При организации круговой тренировки, направленной на развитие силовой выносливости, учитель должен четко определить _____ нагрузки для каждой станции (вес отягощения, количество повторений, время работы) и обеспечить строгое соблюдение _____ между сериями упражнений.	1. дозировку / параметры 2. интервалов отдыха / пауз
114.	ПК-1	Продолжите предложение. Реализуя индивидуальный подход к ученику, имеющему освобождение от интенсивных нагрузок, но занимающемуся в основном потоке, учитель может использовать метод _____ заданий. Например, такому ученику дается альтернативное задание по _____ комплексов оздоровительной гимнастики.	1. дифференцированных / индивидуальных 2. составлению / разработке
115.	ПК-1	Продолжите предложение. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности посредством обучения двигательным действиям, развития физических качеств, воспитания потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и приобщения к ценностям здоровья и здорового образа жизни – это _____.	Физическое воспитание
116.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Учитель планирует урок в 7 классе по теме «Волейбол. Нижняя передача мяча (приём снизу)». Основная цель урока – обучение технике приёма мяча снизу двумя руками. Сформулируйте две конкретные задачи для этого урока, соответствующие цели.	1. Образовательная задача: Обучить технике исходного положения и движения при приёме

			<p>мяча снизу: сведённые предплечья, ноги согнуты, встречное движение ногами и туловищем.</p> <p>2. Развивающая задача: Развивать координацию «глаз-рука» и точность при направлении мяча партнёру после приёма.</p>
117.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом На уроке по волейболу в 10 классе изучается верхняя передача мяча в прыжке (пас для нападающего удара). Назовите два подводящих упражнения, которые помогут безопасно и эффективно подготовить учащихся к выполнению этого сложного элемента.</p>	<p>1. Упражнение у стены: Выполнение верхней передачи в стену с собственного подброса, акцентируя работу ног (подсед перед передачей и выпрямление в момент касания мяча).</p> <p>2. Передача в парах с «доводкой»: Один партнёр набрасывает мяч высоко над другим, который выполняет прыжок с места, ловит мяч двумя руками в высшей точке прыжка и лишь затем, после приземления, отдаёт передачу. Это учит правильно выходить под мяч и рассчитывать прыжок.</p>
118.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом При обучении верхней прямой подаче у учеников 8 класса мяч часто летит в сетку или не долетает до площадки соперника. Какая основная техническая ошибка, вероятно, допущена?.</p>	<p>Удар по мячу наносится не в его центр тяжести, а по нижней части, что «закручивает» мяч вниз и лишает его поступательной скорости.</p>
119.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 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?.</p>	<p>Субъективный критерий (показатель): Появление «деревянных ног» – ощущения, что мышцы ног перестают слушаться, и прыжок выполняется не за счёт взрывного усилия, а за счёт инерции. Это сигнал о том, что нервно-мышечный аппарат устал и дальнейшая</p>

			работа будет некачественной и травмоопасной.
120.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Перед началом практической части урока, где будут изучаться атакующие удары с разбега, учитель должен провести обязательный инструктаж. Назовите два ключевых правила безопасности, специфичных для этого элемента..	1. Пространство для разбега: Убедиться, что зона для разбега (не менее 3-4 метров от сетки) абсолютно свободна от посторонних предметов (мячей, рюкзаков) и других учеников, чтобы обеспечить безопасный разбег и приземление. 2. Последовательность и внимание: Учащийся, готовящийся к удару, должен громко предупредить окружающих командой «Я!» или «Можно!». Остальные игроки в этот момент должны прекратить свои действия и проследить за безопасностью его приземления, не пересекая траекторию разбега.
121.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: На начальном этапе обучения волейболу формирование «чувства мяча» эффективно развивают упражнения: а) С набивными мячами в силовой подготовке б) С малыми мячами (теннисными) на жонглирование, ведение волейбольного мяча в) Только игровые упражнения 6 на 6 г) Упражнения на тренажерах	Б
122.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Метод расчлененного упражнения при обучении технике применяется для: а) Развития общей выносливости б) Изучения и совершенствования отдельных фаз сложного двигательного действия в) Проведения соревнований г) Исключительно для разминки	Б
123.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основная цель использования «подводящих упражнений» в тренировочном процессе — это: а) Замена основной игры б) Подготовка организма к выполнению основного упражнения через освоение его отдельных элементов или упрощенных версий в) Проверка физической подготовленности г) Отдых между тяжелыми нагрузками	Б
124.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Круговая тренировка в волейболе преимущественно направлена на развитие: а) Тактического мышления б) Специальной физической подготовки (силы, выносливости, скоростно-силовых качеств) в) Техники выполнения подачи	Б

		г) Только гибкости	
125.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: 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	Б
126.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Контрольный игровой упражнение 3 на 3 (на половине площадки) часто используется для совершенствования: а) Длительной силовой выносливости б) Умения играть в условиях ограниченного пространства, универсальности и скорости переключения между действиями в) Техники подачи на большие дистанции г) Только блокирования	Б
127.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Понятие «индивидуальная тактическая подготовка» волейболиста включает работу над: а) Общей физической подготовкой всей команды б) Выбором мест для выездных сборов в) Корректировкой индивидуальной манеры игры, слабых и сильных сторон игрока в атаке и защите г) Закупкой инвентаря	В
128.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основной принцип, лежащий в основе упражнений для развития прыгучести у волейболистов, — это: а) Принцип непрерывности б) Принцип наглядности в) Принцип взрывного усилия и быстрого переключения от уступающей работы к преодолевающей г) Принцип статических нагрузок	В
129.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Использование резиновых эспандеров и жгутов в тренировке волейболистов чаще всего преследует цель: а) Увеличения мышечной массы без функциональной цели б) Развития специфической силовой выносливости и имитации преодоления сопротивления при гребковых движениях (в блоке, атаке) в) Замены работы с тяжестями г) Растяжки после тренировки	Б
130.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Использование резиновых эспандеров и жгутов в тренировке волейболистов чаще всего преследует цель: а) Увеличения мышечной массы без функциональной цели б) Развития специфической силовой выносливости и имитации преодоления сопротивления при гребковых движениях (в блоке, атаке) в) Замены работы с тяжестями г) Растяжки после тренировки	Б
131.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Игровое упражнение «два мяча» применяется для повышения: а) Концентрации внимания, скорости реакции и темпа игры б) Высоты прыжка в) Силы подачи г) Времени отдыха между розыгрышами	А
132.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Игровое упражнение «два мяча» применяется для повышения: а) Концентрации внимания, скорости реакции и темпа игры б) Высоты прыжка в) Силы подачи г) Времени отдыха между розыгрышами	В
133.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ:	Б

		Показатель, характеризующий эффективность действий связующего игрока, — это: а) Количество выполненных подач б) Процент удачных атак (выигранных розыгрышей) после его передач в) Рост игрока г) Количество блоков	
134.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Термин «работа ног» в волейболе подразумевает технику: а) Выполнения подачи б) Перемещений игрока по площадке для занятия оптимальной позиции для приема, атаки или защиты в) Приземления после прыжка г) Разминки перед игрой	Б
135.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При обучении тактике игры первыми обычно осваиваются: а) Сложные атакующие комбинации с участием четырех нападающих б) Простейшие групповые взаимодействия, такие как «страховка» атакующего игрока в) Системы игры с двумя связующими г) Тактика против конкретных команд-соперников	Б
136.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Упражнения на «реакцию» в волейболе часто включают в себя: а) Длительный бег в равномерном темпе б) Выполнение движений в ответ на внезапные зрительные или звуковые сигналы тренера в) Медленную статическую растяжку г) Прыжки на скакалке с постоянной скоростью	Б
137.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Использование видеозаписей игры команды и игроков-соперников в подготовке к матчу относится к методам: а) Физической подготовки б) Тактической подготовки в) Медицинского контроля г) Отбора в команду	Б
138.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Плиометрические упражнения (прыжковые упражнения с ударным методом) в тренировке волейболистов направлены на развитие: а) Гибкости позвоночника б) Взрывной силы (мощности) и реактивной способности мышц ног в) Силовой выносливости рук г) Техники верхней передачи	Б
139.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Принцип «от простого к сложному» при обучении технике волейбола проявляется в том, что сначала изучают: а) Атакующий удар в прыжке с разбега б) Верхнюю передачу над собой на месте в) Групповой блок г) Прием мяча в падении	Б
140.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Понятие «модельные тренировки» предполагает проведение занятий, которые: а) Максимально приближены по структуре и интенсивности к условиям предстоящего соревнования б) Проходят только в игровой форме в) Состоят исключительно из общеразвивающих упражнений г) Направлены только на отдых и восстановление	А
141.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Организация, являющаяся руководящим мировым органом по волейболу, называется: а) Международная федерация волейбола (FIVB) б) Международный олимпийский комитет (МОК) в) Всемирная федерация пляжного волейбола (WBVF)	А

		г) Международная ассоциация спортивных игр	
142.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Волейбол впервые был включен в программу летних Олимпийских игр в качестве медального вида спорта в: а) 1948 году в Лондоне б) 1956 году в Мельбурне в) 1964 году в Токио г) 1972 году в Мюнхене	В
143.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основное отличие пляжного волейбола от классического (зального) заключается в: а) Количестве игроков на площадке (2 против 6) и покрытии (песок) б) Высоте сетки (она значительно выше) в) Количестве тайм-аутов (их больше) г) Размре мяча (он больше)	А
144.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Термин «прострельная подача» описывает подачу, которая: а) Планирует и меняет траекторию б) Направлена по низкой траектории близко к сетке с целью затруднить прием в) Всегда является силовой г) Выполняется только снизу	Б
145.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Позиция игрока на площадке, из которой он наиболее часто атакует с задней линии в современном волейболе, — это: а) Позиция 2 (передняя-правая) б) Позиция 3 (передняя-центральная) в) Позиция 4 (передняя-левая) г) Позиция 1 (задняя-правая) для леворуких игроков или позиция 5 (задняя-левая) для праворуких	Г
146.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Розыгрыш мяча по новым правилам (система «ралли-пойнт») означает, что очко может быть выиграно: а) Только подающей командой б) Только принимающей командой в) Командой, выигравшей розыгрыш, независимо от того, кто подавал г) После третьего касания мяча на одной стороне	В
147.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Официальный размер волейбольной площадки для соревнований составляет: а) 14 x 7 метров б) 16 x 8 метров в) 18 x 9 метров г) 20 x 10 метров	В
148.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Согласно официальным правилам, команда имеет право на максимальное количество ударов по мячу для его возвращения на сторону соперника: а) Два б) Три (не считая касания на блоке) в) Четыре г) Один	Б
149.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Роль капитана команды на площадке во время игры включает: а) Общение с первым судьей по спорным вопросам б) Замену игроков без уведомления судьи в) Взятие тайм-аутов без ограничений г) Изменение расстановки после каждого розыгрыша	А
150.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Международные соревнования среди клубных команд, проводимые под эгидой CEV (Европейской конфедерации волейбола), носят название: а) Лига наций (Volleyball Nations League)	В

	б) Чемпионат Европы (European Championship) в) Кубок Европейских чемпионов / Лига чемпионов CEV г) Мировая лига (World League)	
--	--	--

Разработан:

Преподавателем кафедры физического воспитания и
адаптивной физической культуры



Ю.А. Игнатовой

Методические рекомендации

Инструкции по выполнению заданий разного типа

Тип задания	Инструкция
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