

Тульский филиал Финуниверситета

Кафедра «Философия, история и право»

Директор филиала
Г.В. Кузнецов

24 декабря 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии,
образовательная программа «Информационные технологии в экономике»,
профиль «Информационные технологии в управлении цифровой
экономикой»

Рекомендовано Ученым советом Тульского филиала Финуниверситета
(протокол от 24 декабря 2024 г. № 22)

Одобрено кафедрой «Философия, история и право»
(протокол от 17 декабря 2024 г. № 4)

Тула 2024

«Физическая культура и спорт»,

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ОПОП:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Образовательная программа - Информационные технологии в экономике

Профиль «Информационные технологии в управлении цифровой экономикой»

Общее количество заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	40
Всего:		40

Количество заданий по дисциплине в одном варианте

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	20
Всего:		20

Типы заданий

Наименование типа тестовых заданий	Номер типа тестовых заданий
Задание закрытого типа на установление соответствия	1
Задание закрытого типа на установление последовательности	2
Задание открытого типа с развернутым ответом	3

Распределение заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Семестр	Номер задания
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	1	1.1 - 1.10; 2.1. – 2.10
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1	1.11 – 1.20; 2.11 – 2.20

Типы, уровень сложности и время выполнения заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения задания (мин.)
УК-7	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	1.1-1.5; 2.1 – 2.5	1	Базовый	2
УК-7	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	1.6 – 1.10; 2.6 – 2.10	2	Повышенный	4
УК-7	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	1.11 – 1.12; 2.11 – 2.12	3	Высокий	8
УК-7	2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1.13 – 1.20; 2.13 – 2.20	3	Высокий	8

**Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенций,
установленных для дисциплины**

Вариант 1

Задание 1.1.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:

1. Небольшая
2. Нагрузка средней интенсивности
3. Высокая нагрузка
4. Нагрузка предельная

Параметры частоты с.с.

- а) 170-200 уд /мин.
- б) 130-150 уд/мин.
- в) 100-130 уд/мин.
- г) 150-170 уд/мин

Ответ:

Задание 1.2.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между качествами и упражнениями по их развитию:

Качества:

1. Выносливость
2. Сила
3. Скорость
4. Ловкость, координация
5. Гибкость

Упражнения:

- а) метание предметов, ходьба по бревну
- б) плавание без остановок от 25м до 100м.
- в) Поперечный шпагат
- г) бег 30 м, 60 м
- д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей

Ответ:

Задание 1.3.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	а. челночный бег, метание предметов
2. Сила	б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	в. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	г. подвижные игры
5. Гибкость	д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Ответ:

Задание 1.4.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	а. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	в. 100-130 уд/мин
4. Нагрузка предельная	г. 150-170 уд/мин.

Ответ:

Задание 1.5.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между приемами и видами спорта:

- а) Волейбол
- б) Баскетбол
- 1) прием
- 2) ведение
- 3) пас
- 4) ловля
- 5) подача
- б) нападающий удар

Ответ:

Задание 1.6.

Прочитайте текст и установите последовательность:

В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам:

- а) движения в полной координации
- б) на месте, без лыжных палок
- в) на месте, с лыжными палками
- г) движения без лыжных палок

Ответ:

Задание 1.7.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Построения учебно-тренировочного занятия:

- а) подготовительная
- б) основная часть
- в) заключительная
- г) вводная

Ответ:

Задание 1.8.

Прочитайте текст и установите последовательность:

В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия:

- а) нижних конечностей
- б) верхних конечностей
- в) шеи

г) спины

Ответ:

Задание 1.9.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:

- а) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
- б) Начальное разучивание;
- в) Углублённое, детализированное разучивание.

Ответ:

Задание 1.10.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:

- а) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
- б) Согласованность движений рук и ног;
- в) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
- г) Исходное положение;
- д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
- е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Ответ:

Задание 1.11.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете.

Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой ...

Ответ:

Задание 1.12.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне.

О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации?

Ответ:

Задание 1.13.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи.

Какое решение примет судья?

Ответ:

Задание 1.14.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ:

Задание 1.15.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период. Какая его продолжительность по времени?

Ответ:

Задание 1.16.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом

Ответ:

Задание 1.17.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Какие физические качества является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?

Ответ:

Задание 1.18.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

Ответ:

Задание 1.19.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?

Ответ:

Задание 1.20.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Как Вы считаете, все ли принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике одинаково важны?

Если да, то обоснуйте свое мнение. Если нет, то проранжируйте их по степени значимости.

Ответ:

Вариант 2.

Задание 2.1.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между видами гибкости и их характеристикой:

Вид спорта:	Время игры:
1. баскетбол	а) 2 по 30 мин
2. гандбол	б) 2 по 45 мин
3. футбол	в) 3 по 20 мин
4. регби	г) 4 по 10 мин
5. хоккей	д) 2 по 40 мин

Ответ:

Задание 2.2.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между видами гибкости и их характеристикой:

Виды гибкости:	Характеристики:
1. активная гибкость	а) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой
2 пассивная гибкость	б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав
3. общая гибкость	в). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности
4. специальная гибкость	г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил

Ответ:

Задание 2.3.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

Виды испытаний комплекса ГТО:	Двигательные способности человека:
1. Бег на 60 или 100 метров	а) скоростно-силовые способности
2. Прыжок в длину с места	б) координационные способности
3. Метание мяча в цель	в) скоростные способности
4. Подтягивание на перекладине	г) выносливость
5. Наклон из положения стоя	д) гибкость
6. Бег на 2 км	е) силовые способности

Ответ:

Задание 2.4.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Между состоянием организма и признаками переутомления:

Состояние организма:	Признаки:
а) Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
б) Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание.
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие - либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

Ответ:

Задание 2.5.

Прочитайте текст и установите соответствие:

Какие приемы к какому виду спорта относятся:

а) волейбол	1) прием
б) баскетбол	2) ведение
	3) пас
	4) ловля
	5) подача
	6) нападающий удар

Ответ:

Задание 2.6.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Для легкоатлетов характерны такие травмы, как (укажите 2 варианта ответа)

- а) травматический стоматит
- б) стресс
- в) переломы
- г) конъюнктивит
- д) травмы сухожилий
- е) воспаление надкостницы

Ответ:

Задание 2.7.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с ов

- а) употреблением специальных стимулирующих препаратов
- б) закаливающими процедурами
- в) фитнесом

Ответ:

Задание 2.8.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Определите правильную последовательность физических упражнений при проведении у спортсмена комбинированной пробы Летунова:

- а) 20 приседаний
- б) бег на месте на протяжении 15 сек. с максимальной интенсивностью
- в) бег на месте на протяжении трех минут в темпе 180 шагов на 1 мин.

Ответ:

Задание 2.9.

Прочитайте текст и установите последовательность:

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности

Ответ:

Задание 2.10.

Прочитайте текст и установите правильную последовательность

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию

- а) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
- б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
- в) ознакомление, первоначальное разучивание движения

Ответ:

Задание 2.11.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Дайте характеристику особенностей деструктивного состояния человека?

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.12.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Дайте характеристику велотренажера, назовите какие меры техника безопасности необходимо на нем соблюдать и каким образом он управляется?

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.13.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Дайте характеристику технике плавания способом кроль на груди (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.14.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Перечислите типичные ошибки при обучении технике передачи двумя руками снизу.

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.15.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Охарактеризуйте основные технические приемы техники нападения и техники защиты.

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.16.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Перечислите ринговые дисциплины в кикбоксинге. Дайте им характеристику.

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.17.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне.

О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации?

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.18.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи.

Какое решение примет судья?

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.19.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку.

Решение судьи?

Ответ:

Обоснование ...

Задание 2.20.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:

Закончите предложение контрольное упражнение или испытание, проводимое для определения физической подготовленности или функциональных возможностей спортсмена, –

Ответ:

Обоснование ...

Ключи к оцениванию заданий

Вариант 1.

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
1.1.	Небольшая нагрузка — в) 100–130 уд/мин.	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.2.	1(Б); 2(Д); 3(Г); 4(А); 5(В)	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.3.	1 (А); 2 (Б); 3 (В); 4 (Г); 5 (Д)	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.4.	Небольшая нагрузка: 170–200 уд/мин. Нагрузка средней интенсивности: 130–150 уд/мин. Высокая нагрузка: 100–130 уд/мин. Предельная нагрузка: 150–170 уд/мин.	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.5.	Волейбол – 1,3,5 Баскетбол – 2,4,6	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.6.	1(Б); 2(В); 3(Г); 4(А)	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.7.	1(Г); 2(А); 3(Б); 4(В)	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.8.	1(Б); 2(В); 3(А); 4(Г)	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.9.	Б А В	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.10.	Г Б Е Д А В	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.11.	1. Пройти медицинский осмотр. 2. Иметь чистую, опрятную спортивную форму и обувь. 3. Выходить из раздевалки и входить в спортивный зал только после разрешения преподавателя. 4. Во время занятий быть внимательным, не отвлекаться и выполнять полученное от преподавателя задание. 5. Своевременно и точно выполнять распоряжения и иные рекомендации преподавателя.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	6. При выполнении упражнений на снарядах уметь использовать приёмы страховки и само страховки. 7. В случае плохого самочувствия на занятиях сообщить об этом преподавателю. 8. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению. 9. По завершению занятий организованно покинуть спортивные сооружения, сохранив при этом частоту и порядок.	
1.12.	Перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем уровне характерны для <i>состояния переутомления</i> .	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.13.	1) мяч «в площадке» 2) подача мяча переходит к другой команде. 3) подачу надо повторить	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.14.	Если игрок команды А во время игры в волейбол выполняет передачу в прыжке вдоль сетки и, опускаясь после неё, задевает сетку, то судья примет решение « <i>касание сетки</i> ».	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.15.	В случае ничейного результата в баскетболе добавляется дополнительный период длительностью <i>5 минут</i> .	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.16.	1. Подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь. 2. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух. 3. Перед началом занятий провести разминку.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	4. Не заниматься на полный желудок. После плотной еды лучше подождать 1–2 часа. 5. При выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась болью 6. Использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.). 7. При плохом самочувствии посетить медицинский кабинет.	
1.17.	На гимнастических снарядах необходима всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития <i>силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств.</i>	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.18.	Здоровый образ жизни — это <i>способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья.</i> Для этого используются следующие методы: - физические упражнения; - закаливание; - массаж; - правильное питание.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.19.	Чрезмерный наклон головы вперёд во время бега <i>приведёт к снижению скорости.</i> Это связано с тем, что происходит, закрепощение мышц груди и брюшного пресса.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
1.20.	Нельзя однозначно сказать, все ли принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике одинаково важны, так как это зависит от индивидуальных особенностей и целей человека.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	Основные принципы: <i>принцип специфичности,</i> <i>принцип</i> <i>последовательности,</i> <i>принцип регулярности.</i> Таким образом, выбор приоритетности принципов индивидуализации занятий по атлетической гимнастике зависит от конкретных целей и задач тренировок.	
--	---	--

Ключи к оцениванию заданий

Вариант 2.

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
2.1.	1(Г), 2(А), 3(Б), 4(Д), 5(В)	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.2.	1(Б), 2(В), 3(А), 4(Г)	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.3.	1(А), 2(Б), 3(В), 4(Г), 5(Д), 6(Е)	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.4.	<i>А. Утомление:</i> 1. Снижение продуктивности труда. <i>Б. Переутомление:</i> 2. Снижение интенсивности и скорости движений, 3. Повышенное потоотделение, 4. Значительное покраснение кожных покровов, 5. Ослабленное внимание, 6. Одышка, 7. Учащённое сердцебиение, 8. Нарушение координации движений, 9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц, 10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия, 11. Поверхностное дыхание через рот,	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	12. Головная боль, тошнота, рвота	
2.5.	А) Волейбол 1,3,5 Б) Баскетбол 2,4,6	1 балл – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.6.	В, Д	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.7.	Б	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.8.	А, Б, В	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.9.	А, Б, В, Г	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.10.	В, А, Б	2 балла – полное совпадение с верным ответом 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.11.	Особенности деструктивного состояния человека: - изменение характера и темперамента; - формирование заниженной или завышенной самооценки; - искажение личных потребностей; - нарушение отношений с родными и сверстниками; - отсутствие желания контролировать своё поведение.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.12.	Велотренажёр — это тренажёр, имитирующий велосипед, спортивный тренажёр. Правила: 1. Настройте высоту сиденья и подгоните рукоятку так, чтобы занятие не создавало дискомфорта. 2. Вращение педалей должно осуществляться не	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	только пальцами ног, но и передней частью стопы. 3. Сидите прямо, не сутультесь. 4. Необходимо изучить показания электронного табло (при наличии). 5. Не перегружайте свой организм. Перед тем, как начать тренировку, лучше проконсультироваться с тренером или врачом, который подберёт индивидуальный график тренировок.	
2.13.	Техника плавания кролем на груди включает следующие элементы: 1. Движение рук: руки пловца работают попеременно — когда одна рука заканчивает гребок, другая проносится над водой. 2. Движение ног: ноги пловца, слегка согнуты в коленях, выполняют непрерывные, хлестообразные движения снизу вверх и сверху вниз навстречу друг другу. 3. Дыхание: при плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. 4. Согласование движений: кролист продвигается вперед за счет непрерывных движений ногами. На каждые два гребка руками обычно выполняют шесть ударов ногами.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.14.	Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу: 1. Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом). 2. Несвоевременный выход к мячу. 3. Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук. 4. Неправильное положение и движение рук: - руки	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие

	расположены несимметрично; - предплечья недостаточно сведены; - руки согнуты в локтевых суставах. 5. Несоответствие скорости движения рук скорости полета мяча	
2.15.	Техника нападения включает: 1. 1. Технику перемещений (ходьба, бег, скачок), стартовые стойки. 2. 2. Технику владения мячом: подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты включает: 1. Технику перемещений: ходьбу, бег, скачок, стартовые стойки. 2. Технику противодействий: приём мяча, блокирование. Приём мяча - технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Блок — технический приём защиты, с его помощью преграждают путь мячу после нападающих ударов соперника.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.16.	Ринговые дисциплины в кикбоксинге: фулл-контакт, лоу-кик и K1. Характеристика дисциплин: 1. Фулл-контакт. Разрешены удары руками и ногами в голову и туловище выше пояса, подсечки. Каждый обязан нанести не менее шести ударов ногами за раунд. 2. Лоу-кик. То же, что и фулл-контакт, только с разрешением использовать удары по бёдрам. 3. К-1. Самый жёсткий вид кикбоксинга, в котором разрешены удары руками и ногами в голову и корпус, а также удары ногами и коленями по ногам, включая суставы.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.17.	Перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ

	уровне характерны для <i>состояния переутомления.</i>	0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.18.	В описанной ситуации судья примет решение «двойное касание».	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.19.	<i>Решение судьи:</i> фол будет записан на вторую четверть, а штрафные броски будут пробиваться перед началом третьей четверти.	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие
2.20.	Контрольное упражнение или испытание, проводимое для определения физической подготовленности или функциональных возможностей спортсмена, — <i>тест</i>	3 балла – полное совпадение с верным ответом по смыслу 1 балл – правильный, но не полный ответ 0 баллов – неверный ответ или его отсутствие