

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (курсу) «**ОГСЭ.04 Физическая культура**»
по специальности среднего профессионального образования
40.02.02 «**Правоохранительная деятельность**»
(базовая подготовка)
Форма обучения
очная

Комсомольск-на-Амуре, 2024

ФОС по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 – «Правоохранительная деятельность», утвержденного приказом Министерства науки и образования и Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509.

Фонды оценочных средств рассмотрены и одобрены на заседании кафедры *Общепрофессиональные и специальные*

Протокол № 7 от «28» августа 2024

Зав. кафедрой

Н.Л. Катунцева

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Паспорт фонда оценочных средств является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02-Правоохранительная деятельность.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Таблица 1 - Требования к уровню освоения содержания дисциплины и формируемым компетенциям:

Код компетенции	Формы и методы контроля	Уровень освоения
1	3	4
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Опрос Доклад (презентация) Тест Контрольные нормативы по видам спорта	- ознакомительный - репродуктивный - продуктивный
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Опрос Доклад (презентация) Тест Контрольные нормативы по видам спорта	- ознакомительный - репродуктивный - продуктивный

Таблица 2 – Оценочные средства и критерии оценивания:

Контролируемые темы и разделы дисциплины	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания
Все разделы	Опрос	полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.
Все разделы	Доклад	- самостоятельность суждений, оценок и выводов, их объективность; - соответствие выводов с изложенным в докладе материалом; - наличие иллюстрационного (наглядного) материала; - ясность, лаконичность стиля изложения материала; - умение отвечать на вопросы
Все разделы	Презентация	Содержание: раскрыта тема, использование коротких слов и предложений, заголовки соответствуют теме и привлекают внимание. Оформление: в презентации есть фотографии, рисунки или диаграммы, текст легко читается на фоне презентации, используются анимационные эффекты, все ссылки работают. Грамотность: нет орфографических и

		пунктуационных ошибок, используются научные понятия (термины), информация дается точная, полезная и интересная, есть ссылки на источники информации.
Все разделы	Тест	- менее 30% правильных ответов - неудовлетворительно - от 30 до 50% правильных ответов - удовлетворительно - от 51 до 75% правильных ответов - хорошо - свыше 75% правильных ответов – отлично
Все разделы	Контрольные нормативы по видам спорта	Выполняет установленные по разделам дисциплины нормативы в соответствии с представленными показателями оценки

2. Оценочные материалы для диагностической работы по проверке сформированности компетенций

Матрица соответствия компетенций (основание Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ № 464 от 3 июля 2024)

Редакция, утратившая силу	Действующая редакция
<p>ОК 02. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.</p> <p>ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 06. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

Код	Наименование
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
ОК 04; ОК 08	Физическая культура	Физическая культура	Физическая культура	Физическая культура	Физическая культура

2.1 Задания на проверку общих компетенций

Этап 1 – семестр 1

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА			
	Вопрос	Ключ	Компетенции
1	<p>Выберите все правильные варианты ответа. К мотивационным ценностям физической культуры относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ценность повышения уровня здоровья 2. ценности, содержащие в себе общественные установления, запреты, цели и проекты, выраженные в форме нормативных представлений 3. ценности, связанные с духовной сферой жизни общества 4. ценность физической подготовки к профессиональной деятельности 	1,4	ОК 04; ОК 08
2	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коммуникативные мотивы 2. Творческие мотивы 3. Профессионально-ориентированные мотивы <ol style="list-style-type: none"> а) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений в) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. 	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08
3	<p>Определите последовательность иерархии преобладающих мотивов к занятиям физической культурой в процессе профессионального обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Социальные мотивы б) Профессиональные мотивы 	1 - б 2 - в 3 - а	ОК 04; ОК 08

	в) Оздоровительные мотивы		
4	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите основные факторы, укрепляющие здоровье</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. гиподинамия 2. закаливание 3. карьера 4. адекватная физическая нагрузка 	2,4	ОК 04; ОК 08
5	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура 2. Физическое воспитание 3. Спорт <p>а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека</p> <p>б) специфический род физической (или интеллектуальной) деятельности, совершаемой с целью достижения наивысших результатов, соревновательная деятельность, а также целенаправленная подготовка к ней.</p> <p>в) часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике, в повседневной жизни людей.</p>	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
6	<p>Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> а) подготовительная б) вводная в) заключительная г) основная 	1 - б 2 - а 3 - г 4 - в	ОК 04; ОК 08
7	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите какой из перечисленных видов спорта относится к циклическим видам спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бокс 2. велоспорт 3. гребля 4. волейбол 	2,3	ОК 04; ОК 08
8	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипокинезия 2. Адаптация 3. Гиподинамия <p>а) способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды</p> <p>б) недостаточная двигательная активность организма</p> <p>в) совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, детренированность сердечно-сосудистой</p>	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08

	системы и т.д.).		
9	<p>Определите последовательность видов двигательной активности по наибольшему расходу калорий за 1 ед. времени</p> <p>а) плавание б) аэробика в) ходьба г) настольный теннис</p>	1-а 2-б 3-г 4-в	ОК 04; ОК 08
10	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, какие задачи решаются в процессе физического воспитания</p>	3,4	ОК 04; ОК 08
	<p>1. профессиональная 2. рекреационная 3. воспитательная 4. оздоровительная</p>		
11	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p>	1-б 2-а	ОК 04; ОК 08
	<p>1. умение 2. навык а) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом б) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности</p>		
12	<p>Определите соответствие вида производственной гимнастики с ее целью</p>	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
	<p>1 Физкультурная минутка 2 Микропауза</p> <p>а) проводится, когда работающий человек ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Наиболее индивидуализированная форма производственной гимнастики б) проводится, чтобы ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. Состоит из мышечных напряжений и расслаблений, приемы самомассажа, которые можно кратковременно многократно применять в течение рабочего дня</p>		
13	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, какие из факторов определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки</p>	1,2	ОК 04; ОК 08
	<p>1 формы труда 2 условия труда 3 уровень заработной платы 4 трудовая дисциплина</p>		
14	Определите соответствие понятий и их определений в	1-а	ОК 04; ОК 08

	<p>профессионально-прикладной физической подготовке</p> <p>1. Прикладные физические качества 2. Прикладные специальные качества а) быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость б) способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др.</p>	2-б	
15	<p>Определите последовательность уровней физической активности, начиная с самой низкой</p> <p>а) интенсивная б) гиподинамия в) умеренная</p>	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08
16	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Составляющими здоровья человека являются:</p> <p>1. физическое здоровье 2. интеллектуальное здоровье 3. психическое здоровье 4. творческое здоровье</p>	1,3	ОК 04; ОК 08
17	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <p>1. физическое здоровье 2. психическое здоровье 3. нравственное (социальное) здоровье а) характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств б) определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе в) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем</p>	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
18	<p>Поставьте на первое место, какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом</p> <p>а) образ жизни б) генетика человека</p>	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА			
№	Вопрос	Ответ	Компетенции
1	Укажите, чем является особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности	мотивация к физической активности	ОК 04; ОК 08

2	Укажите, какие знания (практические или философские) определяют кругозор личности в сфере физической культуры	практические	ОК 04; ОК 08
3	При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует повышать, снижать или оставить на прежнем уровне?	снижать	ОК 04; ОК 08
4	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется	общей физической подготовкой	ОК 04; ОК 08
5	Философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека называется	йога	ОК 04; ОК 08
6	Соотношение количества энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, называется	энергобаланс	ОК 04; ОК 08
7	Укажите, какая фаза в аэробике является главной для достижений эффекта	аэробная фаза	ОК 04; ОК 08
8	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется	профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04; ОК 08
9	Для тренировки устойчивости к укачиванию рекомендуется тренировать	вестибулярный аппарат	ОК 04; ОК 08
10	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени называется	работоспособность	ОК 04; ОК 08
11	Целью каждой команды игры в баскетбол является	забросить мяч в корзину соперника	ОК 04; ОК 08

Этап 2 – семестр 2

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА			
	Вопрос	Ключ	Компетенции
1	<p>Определите соответствие характеристики базовых факторов «Я-хочу», «Я-могу», «Я-надо» в профессиональном самоопределении и становлении</p> <p>1. «Хочу» 2. «Могу» 3. «Надо» а) желания, интересы, склонности личности</p>	1-а 2-в 3-б	ОК 04; ОК 08

	<p>б) потребности рынка труда, обязанности человека перед обществом, людьми, семьей и т. д.</p> <p>в) человеческие возможности (физиологические и психологические, образовательные ресурсы личности)</p>		
2	<p>Определите последовательность этапов развития личности</p> <p>а) Молодость</p> <p>б) Юность</p> <p>в) Зрелость</p>	<p>1-б</p> <p>2-а</p> <p>3-в</p>	ОК 04; ОК 08
3	<p>Выберите все правильные варианты ответа.</p> <p>Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры</p> <p>1. знание истории развития физической культуры</p> <p>2. навыки эффективного выполнения физических упражнений</p> <p>3. закономерности работы организма в двигательной деятельности</p> <p>4. направленность оценок и взглядов личной сферы в физической культуре</p>	1,3	ОК 04; ОК 08
4	<p>Выберите все правильные варианты ответа.</p> <p>К показателям физической подготовленности относятся</p> <p>1. сила</p> <p>2. артериальное давление</p> <p>3. частота сердечных сокращений</p> <p>4. выносливость</p>	1,4	ОК 04; ОК 08
5	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <p>1. Физическое развитие</p> <p>2. Физическая и функциональная подготовленность</p> <p>а) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.</p> <p>б) процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.</p>	<p>1-б</p> <p>2-а</p>	ОК 04; ОК 08
6	<p>Определите последовательность видов спорта (от высшего к низшему), где наиболее преимущественно проявляется сила</p> <p>а) лыжные гонки</p> <p>б) спортивная борьба</p> <p>в) тяжелая атлетика</p>	<p>1 - в</p> <p>2 - б</p> <p>3 - а</p>	ОК 04; ОК 08
7	<p>Выберите все правильные варианты ответа.</p> <p>Укажите задачи, решаемые с помощью производственной физической культуры</p> <p>1 подготовить организм человека к профессиональной деятельности;</p> <p>2 профилактика влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда;</p> <p>3 способствует низкому уровню работоспособности;</p>	1,2	ОК 04; ОК 08

	4 увеличивает среди специалистов случаи профессионального травматизма		
8	Определите соответствие вида производственной гимнастики с её целью	1-б 2-а	ОК 04; ОК 08
	1. Вводная гимнастика 2. Физкультурная пауза а) проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня б) проводится, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Проводится до начала работы и состоит из общеразвивающих и специальных упражнений		
9	Определите последовательность длительности проведения видов производственной гимнастики, начиная с самой короткой	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08
	а) Физкультурная пауза б) Микропауза в) Физкультминутка		
10	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, какие факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни человека	1,2	ОК 04; ОК 08
	1. генетика 2. образ жизни 3. чтение 4. образование		
11	Определите соответствие понятий и их определений	1-в 2-б 3-а	ОК 04; ОК 08
	1. Утомление 2. Переутомление 3. Усталость а) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления. Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.) б) накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Влечёт за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п. в) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями		
12	Определите последовательность упражнений разминки	1-г 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
	а) круговые движения руками б) повороты, наклоны туловища		

	в) выпады вперед, полушпагат или шпагат г) бег в медленном темпе	4-в	
--	---	-----	--

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА			
№	Вопрос	Ответ	Компетенции
1	Укажите, какие мотивы ориентированы на использование средств физической культуры в развитии профессионально значимых психофизических качеств, в формировании знаний и умений по применению средств физической культуры в профилактике и сохранении профессионального здоровья, поддержания работоспособности.	Профессиональные мотивы	ОК 04; ОК 08
2	Укажите, что является эстетическим мотивом к занятию физической культурой	улучшение внешнего вида	ОК 04; ОК 08
3	Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как	тренированность	ОК 04; ОК 08
4	Состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости называется	утомление	ОК 04; ОК 08
5	По правилам баскетбола нарушение, выразившееся в последующем ведении мяча после того когда игрок вел мяч и взял его в руки, называется	двойное ведение	ОК 04; ОК 08
6	К основным средствам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) относятся	Физические упражнения	ОК 04; ОК 08
7	Неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени, например: передвижение на работу пешком; подъем по лестницам шагом называется	попутная тренировка	ОК 04; ОК 08
8	Выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений, способствующего переходу организма из состояния торможения (сна) к активному режиму дня называется	утренняя гимнастика	ОК 04; ОК 08
9	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий называется	сила	ОК 04; ОК 08
10	Игра, целью в которой является направить	волейбол	ОК 04; ОК 08

	мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на его половине площадки или добиться ошибки со стороны команды соперника носит название		
--	--	--	--

Этап 3 – семестр 3

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА			
	Вопрос	Ключ	Компетенции
1	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, что входит в психолого-значимые мотивы к занятиям физической культурой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. улучшение внешнего вида за счет физических упражнений 2. найти сподвижников к занятиям спортом 3. физические упражнения благотворно влияют на психологическое состояние человека 4. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности 	3,4	ОК 04; ОК 08
2	<p>Определите соответствие факторов на развитие и формирование ценностных ориентации личности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внешние факторы 2. Внутренние факторы <ol style="list-style-type: none"> а) элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, средства массовой информации, социальные институты и т. д.) б) возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания 	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
3	<p>Определите последовательность этапов профессионального самоопределения</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Практическая подготовка к выбору и получению профессии б) Профессиональное просвещение в) Профессиональное убеждение 	1 - б 2 - в 3 - а	ОК 04; ОК 08
4	<p>Выберите все правильные варианты ответа. Укажите ключевые препятствия в отношении физической активности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. усталость после тренировочных нагрузок 2. отсутствие силы воли 3. не понимание эффективности физических упражнений 4. уровень физической подготовленности 	2,3	ОК 04; ОК 08
5	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая и функциональная подготовленность 2. Профессиональная направленность физического воспитания <ol style="list-style-type: none"> а) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, 	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08

	нервной и др. б) использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии, для обеспечения высокой работоспособности человека.		
6	Определите последовательность видов спорта (от высшего к низшему), где наиболее преимущественно проявляется выносливость а) лыжные гонки б) спортивная борьба в) тяжёлая атлетика	1 - а 2 - б 3 - в	ОК 04; ОК 08
7	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите в каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений 1. акробатика 2. спортивная и художественная гимнастика 3. велосипедный спорт 4. конькобежный спорт	1,2	ОК 04; ОК 08
8	Определите соответствие понятий и их определений 1. Усталость 2. Утомление 3. Переутомление а) длительное снижение работоспособности, вызванное повышенной физической нагрузкой, а также нагрузкой, имеющей большие объёмы, интенсивность, дозированность б) многосложный процесс снижения функций организма на фоне воздействия физических и психических нагрузок в) кратковременное снижение работоспособности, вызванное длительными либо большими нагрузками	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
9	Определите порядок физических упражнений занятия в тренажерном зале а) обще-развивающие упражнения б) дополнительные упражнения в) основные упражнения г) упражнения на гибкость	1-а 2-в 3-б 4-г	ОК 04; ОК 08
10	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите какие факторы общей физической подготовки влияют на успех профессиональной деятельности 1 состояние здоровья 2 степень физической тренированности 3 знание техники безопасности в процессе работы 4 уровень квалификации работника	1,2	ОК 04; ОК 08
11	Определите соответствие понятий и их определений 1. Гипокинезия 2. Монотония а) движения, связанные с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания б) ограничение количества и объёма движений	1-б 2-а	ОК 04; ОК 08

12	Укажите, в какой последовательности рекомендуется выполнять упражнения в физкультминутках и микропаузах активного отдыха	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08
	а) маховые движения б) упражнения с распрямлением спины и отведением плеч назад в) наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног		
13	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, что должно соответствовать понятию «Здоровый образ жизни»	2,4	ОК 04; ОК 08
	1. должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями 2. должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. 3. должен как можно меньше проявлять двигательную активность. 4. должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.		
14	Определите соответствие понятий и их определений	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
	1. Общая физическая подготовка 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка а) процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности		
15	Укажите рекомендуемую последовательность выполняемых упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики	1-г 2-б 3-а 4-в	ОК 04; ОК 08
	а) Прыжки и бег б) Упражнения для мышц туловища и мышц ног в) Дыхательные упражнения г) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА			
№	Вопрос	Ответ	Компетенции
1	Укажите, какие мотивы ориентированы на улучшение физических и функциональных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья.	Оздоровительные мотивы	ОК 04; ОК 08
2	В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел для формирования профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе отработку боевых приёмов борьбы и способов преодоления различных	физическая подготовка	ОК 04; ОК 08

	естественных и искусственных препятствий ведущую роль в ценностно-мотивационной ориентации играет		
3	Методикой, направленной на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование принято считать	Упражнения, способы, приемы и методы	ОК 04; ОК 08
4	Что развивается (формируется) во время стретчинга	гибкость, растяжка	ОК 04; ОК 08
5	Основным средством физического воспитания являются	физические упражнения	ОК 04; ОК 08
6	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью	силовых упражнений	ОК 04; ОК 08
7	Закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка являются основными или дополнительными средствами профессионально-прикладной физической подготовки?	дополнительными	ОК 04; ОК 08
8	Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления предусматривает	производственная гимнастика	ОК 04; ОК 08
9	Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется	физической подготовкой	ОК 04; ОК 08
10	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется	гибкость	ОК 04; ОК 08

Этап 4 – семестр 4

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА			
	Вопрос	Ключ	Компетенции
1	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, что является компонентом для успешного выполнения любой деятельности в сфере физической культуры 1. интерес 2. мотивация 3. здоровый сон 4. правильное питание	1,2	ОК 04; ОК 08
2	Определите соответствие видов мотиваций и их определений 1. Познание 2. Самореализация 3. Нравственность а) стремление к саморазвитию, возникающее на основе существующих у личности способностей и направленные на их воплощения и развитие	1-б 2-а 3-в	ОК 04; ОК 08

	б) внутреннее стремление к интеллектуальной активности в) внутреннее побуждение личности к нравственному поступку.		
3	Определите по порядку основные этапы профессионального становления личности а) профессиональное обучение б) частичная или полная реализация личности в профессиональном труде в) формирование профессиональных намерений г) профессиональная адаптация	1 - в 2 - а 3 - г 4 - б	ОК 04; ОК 08
4	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите виды контроля за эффективностью тренировочных занятий 1. этапный 2. зачетный 3. контрольный 4. текущий	1,4	ОК 04; ОК 08
5	Определите соответствие понятий и их определений 1. Двигательная реабилитация 2. Физическая подготовка 3. Физические упражнения а) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем, двигательных навыков. б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин. в) развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08
6	Определите последовательность видов спорта, где наиболее преимущественно проявляется гибкость а) настольный теннис б) спортивная борьба в) гимнастика	1 - в 2 - б 3 - а	ОК 04; ОК 08
7	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, что представляет собой организм человека 1. функциональная система частей и систем 2. сложно организованная система тесно связанных элементов 3. целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем) 4. множество элементов, связанных в системе	2,3	ОК 04; ОК 08

8	<p>Определите соответствие понятий и их определений</p> <p>1. Критерии физического развития</p> <p>2. Антропометрические показатели</p> <p>а) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность (грудной клетки и др.), жизненная ёмкость лёгких</p> <p>б) состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног</p>	1-б 2-а	ОК 04; ОК 08
9	<p>Определите последовательность наступления тяжести снижения работоспособности</p> <p>а) утомление</p> <p>б) усталость</p> <p>в) переутомление</p>	1-б 2-а 3-в	ОК 04; ОК 08
10	<p>Выберите все правильные варианты ответа.</p> <p>Укажите, какие из перечисленных явлений отрицательно сказываются на профессиональной работоспособности</p> <p>1 Детренированность организма</p> <p>2 Неблагоприятное влияние окружающей среды</p> <p>3 Ежедневные физические нагрузки</p> <p>4 Физические упражнения в режиме рабочего дня</p>	1,2	ОК 04; ОК 08
11	<p>Определите, для каких групп работников профессий в комплексы физкультурной паузы подбираются соответствующие упражнения</p> <p>1. Группа профессий, в которую включены работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные работы</p> <p>2. Группа профессий, к которой относятся работы, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом</p> <p>а) упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов</p> <p>б) упражнения с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя, включающие упражнения для крупных мышечных групп, которые не задействованы в процессе работы, упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга, упражнения, ликвидирующие застой крови в области малого таза</p>	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
12	<p>Укажите последовательно этапы (фазы) привыкания организма человека к физическим нагрузкам</p> <p>а) Фаза адаптации. Фаза, означающая привыкание к новому режиму физических нагрузок.</p> <p>б) Фаза перестройки систем внутренней физической мобилизации. Организм реагирует на повышение физических нагрузок, и функциональные системы пытаются освоить новые нагрузки в пределах обычной амплитуды своих возможностей.</p>	1-б 2-в 3-а	ОК 04; ОК 08

	в) Фаза регенерации (восстановления сил). На этой фазе по-новому выстраивается соотношение всех функций организма, ответственных за преодоление физической нагрузки.		
13	Выберите все правильные варианты ответа. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает 1. упорядоченный режим труда и отдыха, рациональное питание 2. курение в специально отведенных местах 3. регулярное обращение к врачу 4. физическую активность, закаливание	1,4	ОК 04; ОК 08
14	Определите соответствие понятий и их определений 1. Двигательное умение 2. Двигательный навык а) такая степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи б) такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надёжностью	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
15	Укажите последовательность продуктов питания по порядку уменьшения содержания калорий а) фрукты б) пирожное в) мясо г) овощи	1-б 2-в 3-а 4-г	ОК 04; ОК 08

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА			
№	Вопрос	Ответ	Компетенции
1	Укажите, какие мотивы ориентированы на формирование чувства ответственности, понимания социальной значимости учения, ориентации на различные способы взаимодействия с окружающими, общения и взаимодействия с другими людьми, утверждения своей роли и позиции в обществе.	социальные мотивы	ОК 04; ОК 08
2	Побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни называется	мотивация	ОК 04; ОК 08
3	Укажите, каким термином называется соревновательная деятельность и подготовка к ней; использование физических упражнений, направленных на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности	спорт	ОК 04; ОК 08

4	Что подразумевает собой метод регламентированного упражнения	определенный порядок движений	ОК 04; ОК 08
5	Совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека называется	дыхательная система	ОК 04; ОК 08
6	При длительном беге в медленном темпе развивается физическое качество	выносливость	ОК 04; ОК 08
7	Укажите, можно ли заниматься производственной физической культурой в рабочее время	Да, можно, кроме мест с повышенной пыленностью, загазованностью.	ОК 04; ОК 08
8	Организованные спортивные мероприятия в компаниях, профессиональных группах, профсоюзах и государственных учреждениях с целью улучшения рабочей атмосферы принято называть	Корпоративный спорт	ОК 04; ОК 08
9	Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть	общей выносливостью	ОК 04; ОК 08
10	Игра, целью в которой является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на его половине, после чего он не смог бы его правильно отбить носит название	настольный теннис	ОК 04; ОК 08

Этап 5 – семестр 5

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА			
	Вопрос	Ключ	Компетенции
1	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, что отражает мотивационно-ценностный компонент физической культуры 1. устойчивая система социально-значимых черт в обществе 2. познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры 3. нацеленность на здоровый образ жизни 4. характеристика человека как члена общества	2,3	ОК 04; ОК 08
2	Определите соответствие группы мотивов и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом 1. Мотивы, связанные с образом жизни 2. Мотивы, связанные с социальным окружением 3. Мотивы, связанные с получением удовольствия а) подражание кумирам, родителям, друзьям, подчинение этнокультурным требованиям, стремление доказать способность добиться успеха в самостоятельных занятиях физической культурой, стремление быть примером для других б) бережное отношение к жизни, здоровью, стремление к полноценному отдыху и восстановлению утраченного здоровья, стремление к физической красоте, созданию	1-б 2-а 3-в	ОК 04; ОК 08

	имиджа человека с высокой культурой здоровья в) улучшение настроения от занятий физической культурой и спортом, минимизация стрессового напряжения, улучшение психологического и психического здоровья, осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки.		
3	Определите последовательность этапов профессионального развития личности а) формирование профессиональных намерений б) профессиональное обучение в) реализация в профессиональном труде	1 - а 2 - б 3 - в	ОК 04; ОК 08
4	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите ключевые субъективные препятствия в отношении физической активности 1. получение удовольствия от упражнений 2. ощущение нехватки времени 3. опасения за личную безопасность 4. тренировочная нагрузка	2,3	ОК 04; ОК 08
5	Определите соответствие понятий и их определений 1. Любительский спорт 2. Корпоративный спорт 3. Профессиональный спорт а) часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединённых отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных лиц. б) часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату в) часть массового спорта, направленной на организацию и проведение спортивных соревнований. Участие в таких соревнованиях не предполагает систематического получения дохода и не является трудовой функцией спортсменов	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
6	Определите последовательность начального обучения технике двигательного действия а) апробирование движение самим обучаемым б) объяснение механизма выполнения движения в) показ двигательного действия г) контроль и рекомендации обучающего	1 - б 2 - в 3 - а 4 - г	ОК 04; ОК 08
7	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите с помощью какого теста определяется уровень физического качества - выносливость 1. бег на 100 метров;	3,4	ОК 04; ОК 08

	2. метание копья; 3. лыжная гонка на 5 километров; 4. плавание 800 метров.		
8	Определите соответствие понятий и их определений 1. Мышцы-антагонисты 2. Мышцы-синергисты а) мышцы, которые действуют совместно для осуществления определенного движения б) группы мышц, которые располагаются параллельно друг другу и, сокращаясь, приводят костные рычаги в противоположно-направленное действие.	1-б 2-а	ОК 04; ОК 08
9	Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке а) поднести к носу нашатырь б) придать пострадавшему горизонтальное положение в) обеспечить приток свежего воздуха г) обтереть лицо холодной водой	1-б 2-в 3-г 4-а	ОК 04; ОК 08
10	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите, какие из перечисленных прикладных качеств являются составляющими профессионально-прикладной физической подготовки 1 прикладные психофизические качества 2 прикладные творческие качества 3 прикладные физические качества 4 прикладные социальные качества	1,3	ОК 04; ОК 08
11	Определите соответствие понятий и их определений 1. Производственная гимнастика 2. Профилактическая гимнастика а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность б) комплексы упражнений, подобранных для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма	1-а 2-б	ОК 04; ОК 08
12	Укажите последовательно фазы изменения работоспособности человека в процессе труда а) фаза стабилизации б) фаза снижения в) фаза вработывания	1-в 2-а 3-б	ОК 04; ОК 08
13	Выберите все правильные варианты ответа. Основными средствами развития силовых способностей являются 1. упражнения с внешним сопротивлением 2. упражнения с преодолением веса собственного тела 3. упражнения на кардиотренажерах 4. упражнения со скакалкой	1,2	ОК 04; ОК 08
14	Определите соответствие понятий и их определений	1-а	ОК 04; ОК 08

	1. Релаксация 2. Рекреация а) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п. б) отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями	2-б	
15	Определите последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений	1-а 2-в 3-б 4-г	ОК 04; ОК 08
	а) ознакомление б) закрепление в) разучивание г) совершенствование		

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА			
№	Вопрос	Ответ	Компетенции
1	Укажите, какие мотивы ориентированы на эрудицию, повышение информированности в области физической культуры, здорового образа жизни, реализацию чувства удовлетворённости от самого процесса учебной деятельности и полученного результата.	познавательные мотивы	ОК 04; ОК 08
2	Целенаправленно формируемый образ, призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы и т.п. называется	имидж	ОК 04; ОК 08
3	Укажите, как называется подготовка, которая заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности	физическая подготовка	ОК 04; ОК 08
4	Медико-биологический контроль на базе специализированного медицинского учреждения - это	медицинское обследование	ОК 04; ОК 08
5	Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом называется	самоконтроль	ОК 04; ОК 08
6	При занятиях физическими упражнениями комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи определяет	техника безопасности	ОК 04; ОК 08
7	Укажите, какой вид спорта будет считаться профессионально-прикладным для профессий, связанных с вождением	автомобильный спорт	ОК 04; ОК 08

	автотранспорта		
8	Известно, что лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы. Ими являются:	воздух, солнце, вода	ОК 04; ОК 08
9	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий называется	сила	ОК 04; ОК 08
10	Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника называется	футбол	ОК 04; ОК 08

2.2 ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

2.2.1 Этап 1 – семестр 1

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		
	Вопрос	Ключ
1	Выберите все правильные варианты ответа. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для повышения функциональных возможностей	1,4
	1. самостоятельные физкультурные занятия 2. курсы повышения квалификации 3. вводная гимнастика 4. спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта	
2	Установите соответствие между видами наказаний и цвета карточки, показываемой судьей в футболе	1-б 2-а
	1. предупреждение 2. удаление а) красная б) желтая	
3	Укажите последовательность строгости наказаний за грубое поведение в волейболе, начиная с наименьшего	1-в 2-а 3-г 4-б
	а) замечание б) дисквалификация в) предупреждение г) удаление	
4	Выберите все правильные ответы. Укажите, что относится к физическим качествам человека	2,3
	1. решительность 2. сила 3. быстрота; 4. смелость	
5	Установите соответствие между видами наказаний и цвета карточки, показываемой судьей в волейболе	1-б 2-а 3-в
	1. предупреждение 2. замечание 3. удаление	

	а) красная б) желтая в) красная и желтая вместе	
6	Укажите последовательность видов наказаний за грубое нарушение правил в футболе	1-а 2-б
	а) предупреждение б) удаление	

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА		
1	Целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства называется	
	самооборона	
2	Сознательный приём любых веществ природного или синтетического происхождения, субстанций и (или) методов с целью добиться улучшения спортивных результатов принято считать	
	допингом	
3	Явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред квалифицируется	
	превышение пределов необходимой обороны	
4	Каким правовым документом регламентируется наказание в виде штрафа или лишения свободы за использование в отношении спортсмена независимо от его согласия тренером, специалистом по спортивной медицине либо иным специалистом в области физической культуры и спорта субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	
	УК РФ	

2.2.2 Этап 2 – семестр 2

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		
	Вопрос	Ключ
1	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите что является основой самообороны	2,4
	1. уметь драться 2. законность ответных действий 3. если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно 4. каждый вправе защищать свои права и свободы способами, не запрещенными законом	
2	Укажите виды фолов за грубое нарушение правил в баскетболе и соответствие их определений	1-б 2-а
	1. Персональный 2. Неспортивный а) нарушение, не связанное с борьбой за мяч, когда игрок не пытается сыграть в мяч (удары противника, задержка движения) б) нарушение при прямом контакте с игроком	
3	Укажите последовательность действий по соблюдению требований безопасности при подготовке к занятиям по	1-б 2-в

	самообороне	3-а 4-г
	<p>а) Внимательно прослушать инструктаж по безопасности при проведении занятий по самообороне.</p> <p>б) Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.).</p> <p>в) Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</p> <p>г) Выполнить комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц, связок, суставов, подготовки кожи, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</p>	
4	<p>Выберите все правильные ответы.</p> <p>Укажите, что из нижеперечисленного верно</p>	1,3
	<p>1. способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения</p> <p>2. способы самозащиты могут быть не соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения</p> <p>3. вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, не подлежит возмещению</p> <p>4. вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, подлежит возмещению</p>	
5	<p>Установите соответствие между видом нарушения (фола) и наказания в баскетболе</p>	1-б 2-а
	<p>1. Персональный</p> <p>2. Неспортивный</p> <p>а) пострадавший баскетболист исполняет 2 штрафных броска с последующим вбрасыванием пострадавшей команды из-за пределов площадки</p> <p>б) если фол совершен при броске, то назначается 2 или 3 штрафных броска, в зависимости от той части площадки, где совершен бросок (в пределах трехочковой линии или за ее пределами). Если игрок попадает бросок при фоле, то попадание засчитывается и назначается 1 штрафной бросок.</p>	
6	<p>Укажите последовательность этапов разучивания приёмов самозащиты</p>	1-б 2-в 3-а
	<p>а) многократное выполнение приёма, отработка приёма с увеличением скорости, выполнение приёма по команде, постепенно увеличивая скорость, выполнение приёма из различных исходных положений, выполнение приёма на скорость поочередно со сменой партнеров и т. д.</p> <p>б) правильное название приёма, быстрый показ на подготовленном спортсмене, объяснение, в каких случаях приём может быть применён наиболее эффективно, медленный показ с пояснением техники и выделением главного</p> <p>в) разучивание приёма в парах (по разделениям, элементам, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений) с исправлением наиболее характерных ошибок, отработка приёма в целом в медленном, а затем постепенно убыстряющемся темпе, отработка приёма в боевом темпе.</p>	

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

1	Признаки необходимой обороны
	соразмерность и своевременность
2	Каким правовым документом регламентируется наказание в виде штрафа за использование или попытку использования спортсменом, распространение спортсменом, тренером, специалистом по спортивной медицине или иным специалистом в области физической культуры и спорта запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния
	КоАП РФ
3	Если самооборона была спланирована и реализована как благоприятный предлог для сведения счетов, для мести, как провокация, то это
	не является необходимой обороной
4	Разрешено ли в РФ употребление допинга при занятии профессиональным спортом
	запрещено

2.2.3 Этап 3 – семестр 3

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		
	Вопрос	Ключ
1	Выберите все правильные варианты ответа. Укажите в каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником	а, в
	а) спортивная борьба б) волейбол в) бокс г) настольный теннис	
2	Определите классификацию единоборства и соответствующие ей вид борьбы	1-а 2 – в 3-б
	1. Борцовские единоборства 2. Смешанные единоборства 3. Единоборства с оружием а) дзюдо г) фехтование б) армейский рукопашный бой	
3	Определите последовательность уровня спортивной подготовки, начиная с наивысшей из нижепредставленных:	1-г 2-в 3-а 4-б
	а) 1-ый юношеский разряд б) 2-ой юношеский разряд в) 3-ий спортивный разряд г) мастер спорта	
4	Выберите все правильные ответы. Укажите, какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны	3,4
	1. гиревой спорт 2. армрестлинг 3. бокс 4. боевое самбо	
5	Установите соответствие между видами боевых искусств и его обозначением (переводом)	1-б 2-а

	1. Самбо 2. Дзюдо а) «мягкий путь» б) самозащита без оружия	
6	Укажите последовательность действий самообороны при нападении с ножом	1-б 2-в 3-а 4-г
	а) удар прямо в голову б) уйти с линии атаки в сторону в) захват запястья руки с ножом г) захват кисти с ножом двумя руками с выкручиванием и толчком на землю	

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА		
1	Виды единоборства, в которых бойцы используют различные удары руками и ногами, а также блокировки и уклоны для защиты классифицируются как ударные единоборства	
2	Укажите, какой правоустанавливающий закон содержит, что каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом Конституция РФ	
3	Виды единоборства, где активно применяются броски, захваты, заломы, подсечки, толчки, болевые и удушающие приемы классифицируются как борцовские единоборства	
4	Для пресечения правонарушений сотрудник внутренних дел при применении физической силы и специальных средств действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности	

2.2.4 Этап 4 – семестр 4

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		
	Вопрос	Ключ
1	Выберите все правильные варианты ответа. К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся 1. избежать контакта 2. удары 3. маскировка 4. умение стрелять 5. броски	2,5
2	Определите соответствие понятий и их определений 1. Ступор 2. Аффект а) психологическое состояние, при котором реакция замедляется б) психологическое состояние, при котором реакция быстрая, но бессознательная	1-а 2-б
3	Укажите порядок оценивания ситуации при самообороне а) Оценка противника б) Намерение агрессора в) Оценка дистанции	1-б 2-в 3-а

4	Выберите все правильные ответы. При удушении противника происходит перекрытие	1,3
	1. дыхательных путей 2. сенсорных точек 3. кровеносных сосудов 4. вестибулярного аппарата	
5	Установите соответствие, в каком виде единоборства победа объявляется определенным термином	1-б 2-в 3-а
	1. Греко-римская борьба 2. Дзюдо 3. Бокс а) «нокаут» б) «туше» в) «иппон»	
6	Укажите последовательность этапов многолетней спортивной подготовки единоборцев	1-в 2-а 3-г 4-б
	а) тренировочный этап б) этап высшего спортивного мастерства в) этап начальной подготовки г) этап совершенствования спортивного мастерства	

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

1	Виды единоборства, в которых в равной степени используются ударные и борцовские техники классифицируются как
	смешанные единоборства
2	Укажите, какими основными физическими качествами необходимо обладать боксеру
	сила, быстрота, ловкость и выносливость
3	Боевое искусство, которое сочетает в себе элементы греко-римской борьбы, дзюдо и других боевых искусств. Оно было разработано в СССР в начале XX века как система самозащиты для спецслужб, а затем стало популярным видом спорта
	самбо
4	Укажите, каким физическим качеством необходимо обладать в большей степени, чем преступник, чтобы догнать его при беге в условиях короткого расстояния с целью пресечения правонарушений
	быстрота

2.2.5 Этап 5 – семестр 5

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА

	Вопрос	Ключ
1	Выберите все правильные варианты ответа. Принципы, на которых основаны болевые приемы	1,3
	1. выкручивание сустава, сгибание сустава в направлении противоположном естественному сгибу 2. удары в болевые точки 3. сдавливание мягких тканей 4. броски	
2	Определите соответствие компонентов готовности к самообороне с ее характеристикой	1-а 2-б

	<p>1. Психологическая готовность</p> <p>2. Физическая готовность</p> <p>а) внутреннее состояние человека, отражающее уровень его готовности к противодействию отрицательным факторам нападения</p> <p>б) состояние человека, которое характеризуется степенью формирования комплекса специфических знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств.</p>	
3	<p>Укажите последовательность дисциплинарных мер за грубое нарушение правил вида спорта смешанное боевое единоборство (ММА) (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2019 N 788), начиная с наименьшего наказания</p>	<p>1-а</p> <p>2-в</p> <p>3-б</p>
	<p>а) замечание</p> <p>б) дисквалификация</p> <p>в) предупреждение</p>	
4	<p>Выберите все правильные ответы.</p> <p>Укажите, что из нижеперечисленного является нарушением антидопинговых правил</p>	1,4
	<p>1. наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена</p> <p>2. использование или попытка использования спортсменом методики подготовки к соревнованиям других спортсменов</p> <p>3. предоставления спортсменом информации о своём местонахождении в установленном порядке</p> <p>4. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля</p>	
5	<p>Установите соответствие между видами наказаний и цвета карточки, согласно правил вида спорта смешанное боевое единоборство (ММА) (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2019 N 788)</p>	<p>1-б</p> <p>2-в</p> <p>3-а</p>
	<p>1. предупреждение</p> <p>2. замечание</p> <p>3. дисквалификация</p> <p>а) красная</p> <p>б) желтая</p> <p>в) карточка не показывается</p>	
6	<p>Укажите последовательность действий при оказании доврачебной помощи пострадавшему после применения приемов самообороны</p>	<p>1-в</p> <p>2-б</p> <p>3-а</p>
	<p>а) Вызов скорой медицинской помощи</p> <p>б) Осмотреть пострадавшего</p> <p>в) Оценить обстановку</p> <p>г) Оказание доврачебной помощи</p>	<p>4-г</p>

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	
1	<p>Совокупность технических средств, материалов и соответствующих тактико-технических приемов, используемых органами внутренних дел в соответствии с законом для выполнения их специфических задач называется</p> <p>специальная техника</p>
2	<p>Укажите, каким физическим качеством при беге необходимо обладать в большей мере, чем преступник, чтобы его догнать при длительном преследовании с целью</p>

	пресечения правонарушений
	выносимость
3	При использовании палки специальной для пресечения правонарушений допускается нанесение человеку ударов по голове?
	не допускается
4	Гражданину, получившему телесные повреждения после применения физической силы, специальных средств для пресечения правонарушений сотрудник правоохранительных органов обязан
	оказать гражданину первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений в ходе освоения учебной дисциплины

Примерный перечень вопросов для опроса

1. Перечислите функции физических упражнений.
2. Расскажите о становлении и развитие современных видов спорта.
3. Расскажите о становление школьного физического воспитания.
4. Каковы социально-биологические основы физической культуры?
5. Назовите принцип целостности организма. Каково его единство с окружающей средой?
6. Охарактеризуйте организм человека как биосистему.
7. Дайте общее представление о строении тела человека.
8. Дайте определения понятиям «орган» и «система органов».
9. Перечислите функции физиологических систем организма
10. Что такое внешняя среда? Каково ее влияние на организм? Назовите природные, биологические, социальные факторы.
11. Перечислите средства физической культуры.
12. Дайте представление о физиологических, биохимических и морфологических сдвигах под влиянием физических упражнений.
13. Охарактеризуйте функции дыхания и кровообращения при физической нагрузке.
14. Дайте определение понятиям «гиподинамия» и «гипокинезия».
15. Какова роль двигательной активности в сохранении и укрепления здоровья?
16. Дайте определение понятию «здоровье» и перечислите его основные компоненты.
17. Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
18. Раскройте понятие «образ жизни» и перечислите его составляющие.
19. В чем заключается разумное чередование труда и отдыха?
20. Расскажите о рациональном питании и ЗОЖ.
21. Перечислите вредные привычки. Какое влияние они оказывают на организм человека? Что включает в себя личная и общественная гигиена?
22. Расскажите о закаливании как о важном средстве профилактики.
23. Что входит в понятие «двигательная активность»?
24. Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании как необходимом условии реализации мероприятий ЗОЖ.
25. Назовите основные этапы физического самовоспитания.
26. В чём заключается цель самостоятельных занятий физической культурой студентов заочного отделения?
27. Какие части содержит учебно-тренировочное занятие?
28. Из чего состоят общеразвивающие упражнения?
29. Дайте определение понятию «самоконтроль».
30. Назовите внешние и внутренние признаки утомления.

31. Расскажите о комплексе тестов и проб для оценки функционального состояния организма.
32. Назовите основные физические качества человека.
33. Перечислите основные методы развития физических качеств.
34. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
35. Перечислите цели ППФП.
36. Назовите основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
37. Каковы основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП?
38. Назовите дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
39. Перечислите средства ППФП.
40. Дайте определение понятию «производственная физическая культура».
41. Каковы задачи ПФК?
42. Какова основа производственной гимнастики?
43. Перечислите виды производственной гимнастики.
44. Каково условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК?
45. Назовите формы занятий физической культурой в свободное время.
46. В чём заключается основная задача физических упражнений профилактической направленности?
47. Перечислите факторы, влияющие на психофизиологическое состояние студентов.
48. Каковы размеры площадки для игры в баскетбол?
49. На какую высоту поднято кольцо в баскетболе?
50. Сколько по времени длится игра в баскетбол?
51. Сколько времени дается команде в нападении?
52. Сколько очков можно получить в баскетболе за результативный бросок по кольцу?
53. Назовите основные передвижения баскетболиста по площадке.
54. Какие физические качества развиваются при занятиях волейболом?
55. Сколько по времени длится игра в волейбол?
56. Официальные жесты судей.
57. Из каких разделов состоит техника игры в футбол?
58. Какие тактические элементы применяются в футболе?

Примерный перечень тем докладов (презентаций)

1. Прикладные упражнения в гимнастике.
2. Правила игры в футболе.
3. Современные оздоровительные системы.
4. О Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
5. Достижения российских спортсменов в спортивной гимнастике.
6. Влияние лыжного спорта на организм занимающихся.
7. Судейская практика в футболе.
8. Современные техники закаливания.
9. Оборонительные техники.
10. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
11. История Олимпийских игр.
12. Первая помощь при травмах.
13. Спортивная подготовка в рядах вооруженных сил.
14. Приемы освобождения от захватов.
15. Техники растяжки.
16. История футбола.
17. Антидопинговый контроль.
18. Ритмичность в тренировках.

19. Значение зимних видов спорта в системе физической подготовки оперативного работника.
20. Приемы нейтрализации, обездвиживания и контроля.
21. Правила игры в волейбол.

Примерный перечень вопросов для теста

1. Физическая культура-это...

- а) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

2. Спорт (в широком понимании) – это...

- а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- б) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- в) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

3. Двигательная активность – это...

- а) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;
- б) активная жизненная позиция;
- в) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;
- г) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

4. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:

- а) самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- б) группы здоровья и группы общей физической подготовки;
- в) спортивные секции по видам спорта;
- г) во всех перечисленных.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- в) принцип последовательности.

6. Что понимают под физическим развитием?

- а) физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость);
- б) мышцы, которыми человек может управлять;
- в) уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки,

состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

7. Основным средством физического воспитания являются:

- а) учебные и самостоятельные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) тренажеры и оборудование;
- г) спортивный инвентарь.

8. Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:

- а) оказывает;
- б) не оказывает;
- в) оказывает влияние на снижение эффективности труда;
- г) оказывает только в определенном виде деятельности.

9. К основным средствам физической подготовки относятся:

- а) физические упражнения в физической культуре и спорте;
- б) специализированная психическая подготовка;
- в) закаливание, специальная гигиена;
- г) восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.).

10. Дополнительными средствами физической подготовки являются:

- а) самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- б) физические упражнения в физической культуре и спорте;
- в) физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности;
- г) закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка.

11. Перечислите основные физические качества:

- а) скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;
- б) быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);
- г) двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

12. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой.

13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

14. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):

- а) возможность функциональных систем организма;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;

в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

15. Одной из задач ОФП является:

- а) всестороннее и гармоничное развитие человека;
- б) достижение высоких спортивных результатов;
- в) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии.

16. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:

- а) акробатика, спортивная и художественная гимнастика;
- б) баскетбол, гандбол, волейбол;
- в) легкая атлетика;
- г) велосипедный спорт.

18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:

- а) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- б) автоспорт, конный спорт;
- в) футбол, баскетбол;
- г) легкоатлетический бег, конькобежный спорт.

19. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:

- а) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- б) фигурное катание;
- в) плавание, прыжки в воду;
- г) настольный теннис, бадминтон.

20. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- а) плавание, прыжки в воду;
- б) тяжелая атлетика;
- в) конькобежный спорт, фигурное катание;
- г) бокс, фехтование, спортивная борьба.

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- а) баскетбол;
- б) фигурное катание, художественная гимнастика;
- в) велосипедный спорт.

22. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:

- а) плавание;
- б) фехтование;

- в) дартс;
- г) прыжки в воду.

23. *Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:*

- а) скоростной силы;
- б) техники движений;
- в) координации движений;
- г) быстроты реакции.

24. *С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?*

- а) лыжная гонка на 5 километров;
- б) бег на 100 метров;
- в) 12- ти минутный бег;
- г) плавание 800 метров.

25. *Что означает термин «исходное положение»?*

- а) положение, из которого выполняются упражнения;
- б) вертикальное положение тела;
- в) положение, которым заканчивают упражнение.

26. *Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?*

- а) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- б) упражнения «на выносливость»;
- в) силовые упражнения, упражнения «на гибкость»;
- г) скоростные упражнения, упражнения «на внимание».

27. *Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...*

- а) по 8-16 циклов движений в серии;
- б) по 10 циклов в 4 серии;
- в) до появления болевых ощущений;
- г) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.

28. *Для решения каких задач используется игровой метод?*

- а) совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;
- б) обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- в) совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

29. *Для решения каких задач используется соревновательный метод?*

- а) совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- б) обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;

в) совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

30. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- б) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;
- в) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

31. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- а) климат, погода, экологическая обстановка;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;
- в) система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья.

32. Закаливание – это...

- а) эффективное средство восстановления работоспособности;
- б) температурное и механическое воздействие на организм;
- г) важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

33. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- а) должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим;
- б) должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями;
- в) должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды;
- г) должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

34. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- а) генетика человека;
- б) состояние окружающей среды;
- в) образ жизни.

35. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:

- а) выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке;
- б) заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки;
- в) заниматься в спортивных секциях;
- г) во всех перечисленных.

36. Перечислите формы самостоятельных занятий:

- а) укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня

физического развития;

б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

в) активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности.

37. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

а) ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;

б) тренировочные занятия 1 раз в неделю;

в) тренировочные занятия 3 раза в неделю.

38. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

а) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;

б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;

в) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

39. Что является основными задачами самоконтроля?

а) осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания;

б) контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

в) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов.

40. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:

а) 80-90 уд/мин;

б) 120-125 уд/мин;

в) 160-180 уд/мин.

41. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

а) 60-80;

б) 80-90;

в) 90-100;

г) 100-110.

42. Где рекомендуется измерять пульс?

а) в области шеи, на запястье;

б) в височной области;

в) на животе;

г) под коленкой.

43. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в

покое (систолическое/диастолическое)?

- а) 90/50;
- б) 120/80;
- в) 120/100;
- г) 140/90.

44. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) долгое пребывание в положении сидя за партой;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- г) слабость мышц спины.

45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- а) скоростных упражнениях;
- б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях;
- г) упражнениях на «выносливость».

46. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- а) правильное выполнение упражнений;
- б) навыки знаний физических упражнений без травм;
- в) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи.

47. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь;
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

48. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- а) бинт;
- б) йод;
- в) вату;
- г) жгут.

49. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- а) лежащее, ноги приподняты;
- б) лежащее, голова приподнята;
- в) сидящее, руки в стороны;
- г) верного ответа нет.

50. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности;
- б) теплые ванночки, компресс;

- в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу;
- г) положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут.

51. К мотивационным ценностям физической культуры относятся:

- а) ценность повышения уровня здоровья
- б) ценности, связанные с содержанием и процессом занятия физической культурой (формы и методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств, формы организации занятий и т.д.).
- в) ценность саморазвития
- г) ценность подготовки к профессиональной деятельности

52. Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры?

- а) знание истории развития физической культуры
- б) навыки эффективного выполнения физических упражнений
- в) закономерности работы организма в двигательной деятельности
- г) направленность оценок и взглядов личной сферы в физической культуре

53. Что входит в психолого-значимые мотивы к занятиям физической культурой?

- а) улучшение внешнего вида за счет физических упражнений
- б) найти сподвижников к занятиям спортом
- в) физические упражнения благотворно влияют на психологическое состояние человека
- г) развитие личностных навыков в занятиях спортом и физической культурой

54. Что является компонентом для успешного выполнения любой деятельности в сфере физической культуры?

- а) вознаграждение
- б) мотивация
- в) здоровый сон
- г) правильное питание

55. Что отражает мотивационно-ценностный компонент физической культуры?

- а) положительное эмоциональное отношение к физической культуре
- б) познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры
- в) нацеленность на здоровый образ жизни
- г) физическое совершенствование

56. Какие существуют виды контроля за эффективностью тренировочных занятий?

- а) этапный
- б) оперативный
- в) контрольный
- г) текущий

57. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?

- а) образовательная
- б) рекреационная
- в) воспитательная
- г) оздоровительная

58. Что представляет собой организм человека?

- а) функциональная система частей и систем
- б) сложно организованная система тесно связанных элементов
- в) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем)
- г) множество элементов, связанных в системе

59. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) упражнения с внешним сопротивлением
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) изометрические упражнения

60. Что является основой самообороны?

- а) уметь драться
- б) законность ответных действий
- в) если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно
- г) каждый вправе защищать свои права и свободы способами, не запрещенными законом

61. Какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны?

- а) гиревой спорт
- б) армрестлинг
- в) бокс
- г) боевое самбо

62. К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся:

- а) избежать контакта
- б) удары
- в) маскировка
- г) умение стрелять
- д) броски

63. При удушении противника происходит перекрытие:

- а) дыхательных путей
- б) сенсорных точек
- в) нервных путей
- г) кровеносных сосудов
- д) вестибулярного аппарата

64. На каких принципах основаны болевые приемы?

- а) выкручивание сустава
- б) удары в болевые точки
- в) сдавливание мягких тканей
- г) сгибание сустава в направлении противоположном естественному сгибу

65. Что является нарушением антидопинговых правил?

- а) наличие запрещенной субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- б) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- в) предоставления спортсменом информации о своём местонахождении в установленном порядке
- г) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля

66. Самооборона – это:

- а) целенаправленный и систематический процесс подготовки к рукопашному бою;
- б) процесс овладения знаниями области права и законодательства для эффективной самозащиты в суде;
- в) целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства;
- г) процесс обезвреживания нападающего.

67. В статье 45 Конституции РФ указано:

- а) гражданин РФ обязан защищать себя и окружающих;
- б) гражданин РФ не обязан защищать себя и окружающих;
- в) закон не предписывает четкие границы самообороны;
- г) каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом.

68. Статья 37 УК РФ называется:

- а) самооборона и самозащита граждан;
- б) необходимая оборона;
- в) ответственность за нарушение пределов самообороны;
- г) границы самообороны.

69. Статьей 14 ГК РФ предусмотрено:

- а) граждане РФ обязаны защищать свои гражданские права;
- б) граждане РФ не обязаны защищать свои гражданские права;
- в) способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения;
- г) способы самозащиты могут быть не соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения.

70. Если самооборона была спланирована и реализована как благоприятный предлог для сведения счетов, для мести, как провокация, то это:

- а) не является необходимой обороной;
- б) все равно является необходимой обороной;
- в) не прописано;
- г) неизвестно.

71. Психологическая готовность к самообороне – это:

- а) бесстрашие самообороняющегося;
- б) внутреннее состояние человека, отражающее уровень его готовности к противодействию отрицательным факторам нападения;
- в) готовность к самообороне;
- г) спокойствие и уравновешенность в любой ситуации.

72. Что означает ступор?

- а) психологическое состояние, при котором реакция замедляется;
- б) психологическое состояние, при котором реакция быстрая;
- в) бессознательное состояние;
- г) замешательство.

73. Доврачебная помощь пострадавшему – это:

- а) целенаправленный медицинский акт оказания помощи пострадавшему;
- б) комплекс неотложных мероприятий по оказанию помощи пострадавшему человеку, направленных на поддержание его жизни и здоровья до оказания квалифицированной медицинской помощи;
- в) перенести пострадавшего в безопасное место и вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) спасти жизнь пострадавшему.

Контрольные нормативы по видам спорта

Комплект заданий для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины. Демонстрация практических навыков.

Тест по легкой атлетике и общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.1 6	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м(юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.1 5	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12. 5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища и пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
13	Наклон вперед	25	20	15	12	8					
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	

Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
баллы	5	4	3	5	4	3
(1км)	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

Нормативы по гимнастике

баллы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусьях; брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на низкой перекладине	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-

Комбинация из 3-4 акробатических элементов.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
---	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

Тест по специальной физической подготовке 1 курс

Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.
Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10x10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.
Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

1 курс

Челночный бег 10x10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.
Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.
Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10x10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.
Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье;

загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

2 курс

Юноши.

Челночный бег 10x10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу – 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10x10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». **Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками;

освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара

кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

2 курс

Юноши.

Челночный бег 4x20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу – 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10x10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

3 курс

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». **Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь