

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Семикаракорский агротехнологический техникум»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися
ФГОС СПО по ОГСЭ.04 Физическая культура
специальность 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные
промыслы (по видам)

г. Семикаракорск
2023 г.

Рассмотрено на
заседании ЦК гуманитарного цикла
Протокол № 12
От «26» июня 2023г.

Утверждаю
заместитель директора по УМР
Федотова Т.В.
От «28» июня 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

АО «Семикаракорская керамика»

/И.Ю. Дьяченко/

От «27» июня 2023г.

М.П.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: A1B2C3D4E5F67890ABCDEF1234567890
Владелец: Шаповалова Татьяна Анатольевна
Действителен: с 26.05.2023 до 20.07.2024

Контрольно-оценочные средства для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) разработаны на основе рабочей программы и фонда оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Семикаракорский агротехнологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Спецификация комплекта оценочных средств.....	3
1.1 Назначение комплекта оценочных средств.....	4
1.2 Общее количество тестовых заданий.....	4
1.3 Распределение тестовых заданий по компетенциям.....	5
1.4 Распределение заданий по типу и уровням сложности.....	8
1.5 Система оценивания выполнения тестовых заданий.....	11
1.6 Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).....	13
1.7 Продолжительность выполнения.....	13
1.8 Инструкция по организации и проведению тестирования.....	14
2. Тестовые задания.....	15
Вариант 1.....	15
Вариант 2.....	18
Вариант 3.....	22
Вариант 4.....	25
3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....	28
Вариант 1.....	28
Вариант 2.....	29
Вариант 3.....	30
Вариант 4.....	31

1. Спецификация комплекта оценочных средств

1.1 Назначение комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) по учебной дисциплине профессионального цикла **ОГСЭ.04 Физического воспитания** подготовлены с целью оценки результатов освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» (по видам).

1.2 Общее количество тестовых заданий

Количество заданий в комплекте оценочных средств

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
Общие компетенции		
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	80
ОК 03.	Понимать сущность в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	80
ОК 04.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	80
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	80
ОК 08.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	16

1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Наименование дисциплины / модуля / практики	Семестр	Номер задания
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	1-20

	<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>			
ОК 03.	<p>Понимать сущность в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОГСЭ.04 Физического воспитания</p>	6	1-20
ОК 04.	<p>Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической</p>	<p>ОГСЭ.04 Физического воспитания</p>	6	1-20

		культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.			
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	1-20
ОК 08.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	9,10,15,20

1.4. Распределение заданий по типу и уровням сложности

Код компетенции	Индикатор компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения
ОК 02.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин.
		4	О	П	5-10 мин.
		5	К	Б	3-5 мин.
		6	З	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	П	3-5 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	З	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.
		18	О	П	3-5 мин.
		19	К	В	5-10 мин.
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 03.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	Б	1-3 мин.
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин.
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	З	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.

	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	18	О	П	3-5 мин
		19	К	В	5-10 мин
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 04.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин
		12	К	Б	1-3 мин
		13	К	В	5-10 мин
		14	К	Б	1-3 мин
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин
		18	О	П	3-5 мин
		19	К	В	5-10 мин
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 06.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном,	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин
		12	К	Б	1-3 мин
		13	К	В	5-10 мин
		14	К	Б	1-3 мин
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин
		18	О	П	5-10 мин

	профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	19	К	В	5-10 мин
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 08.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		20	З	В	5-10 мин.

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика)
1	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана буква.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
5	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
6	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
8	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
9	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана буква	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его

		отсутствие – 0 баллов
10	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
11	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
12	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана буква.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
13	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с развернутым обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
14	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
15	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
16	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
17	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
18	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
19	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
20	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;

	правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
--	---	--

Оценка «5» (отлично) соответствует результатам, содержащим от 22 до 26 правильных ответов из 20 вопросов теста.

Оценка «4» (хорошо) – от 17 до 21 правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) – от 12 до 16 правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – от 0 до 11 правильных ответов.

1.6. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости)

Не требуется

1.7. Продолжительность выполнения

Общее время, отведенное на выполнение задания, не должно превышать двух академических часов.

1.8. Инструкция по организации и проведению тестирования

Действия преподавателя во время проведения тестирования:

- 1) приветствие обучающихся;
- 2) объясняет обучающимся цель предстоящей работы: получение объективной информации о состоянии качества подготовки и освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы; озвучивает правила проведения тестирования;
- 3) устанавливает соответствие представленного профессиональной образовательной организацией списка группы и списка обучающихся, фактически присутствующих;
- 4) раздает обучающимся бланки заданий и бланки ответов;
- 5) знакомит со структурой заданий, отмечает особенности, объясняет правила заполнения бланков ответов;
- 6) обращается к обучающимся: «Есть ли вопросы?» (не имеет права отвечать на вопросы по содержанию заданий);
- 7) фиксирует время начала и время окончания работы на видном месте (доске);
- 8) отслеживает полную самостоятельность обучающихся при выполнении работы;
- 9) предупреждает обучающихся о том, что до конца процедуры осталось 10 мин;
- 10) по истечении времени выполнения работы собирает материалы работы (заполненные бланки ответов); проверяет соответствие количества работ числу испытуемых обучающихся;
- 11) благодарит обучающихся за участие в работе, желает успехов.

После завершения задания преподавателям выдаются эталоны ответов для каждого варианта заданий, работы проверяются преподавателями, проводящими проверочную

работу согласно системе оценивания заданий и работы в целом. По итогу заполняется протокол

Действия обучающихся при выполнении тестового задания:

- 1) внимательно читайте все задания работы и указания по его выполнению;
- 2) если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему;
- 3) только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу;
- 4) старайтесь работать быстро и аккуратно;
- 5) все задания выполнять на выданных листах;
- 6) если ошиблись, зачеркните ошибку и выберите другой ответ;
- 7) после выполнения всех заданий осуществить проверку;
- 8) сдать заполненные бланки ответов преподавателю.

2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1 ВАРИАНТ

№ п/ п	задание														
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой старт используется на длинные дистанции, когда одна нога впереди, другая чуть позади? А) Высокий старт Б) Низкий старт В) Средний старт Г) Плавающий старт</p> <p>Ответ: _____</p>														
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарем:</p> <table border="1" data-bbox="300 927 1422 1070"><thead><tr><th>Вид спорта</th><th>Инвентарь</th></tr></thead><tbody><tr><td>А) Гимнастика</td><td>1.Мяч</td></tr><tr><td>Б) Легкая атлетика</td><td>2.Булава</td></tr><tr><td>В) Спортивные игры</td><td>3.Колодка</td></tr></tbody></table> <p>Ответ:</p> <table border="1" data-bbox="300 1137 1422 1205"><thead><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Вид спорта	Инвентарь	А) Гимнастика	1.Мяч	Б) Легкая атлетика	2.Булава	В) Спортивные игры	3.Колодка	А	Б	В			
Вид спорта	Инвентарь														
А) Гимнастика	1.Мяч														
Б) Легкая атлетика	2.Булава														
В) Спортивные игры	3.Колодка														
А	Б	В													
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие из перечисленных дистанций являются бегом на длинные дистанции на стадионе? А) 1000 метров Б) 3000 метров В) 4300 метров Г) 2300 метров</p> <p>Ответ: _____</p>														
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный развернутый ответ. Какие нормативы предусмотрены для студентов специальной медицинской группы?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) Легкая атлетика Б) Гимнастика В) Тяжелая атлетика Г) Бокс</p> <p>Ответ: _____</p>														

6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между судьями и их обязанностями в спортивной игре «Волейбол».</p> <table border="1" data-bbox="395 235 1412 750"> <thead> <tr> <th data-bbox="395 235 906 273">Судьи</th> <th data-bbox="906 235 1412 273">Обязанности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="395 273 906 443">А) Первый судья</td> <td data-bbox="906 273 1412 443">1.) Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 443 906 577">Б) Второй судья</td> <td data-bbox="906 443 1412 577">2.) находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи</td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 577 906 750">В) Секретарь</td> <td data-bbox="906 577 1412 750">3) выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="395 817 1481 891"> <thead> <tr> <th data-bbox="395 817 756 855">А</th> <th data-bbox="756 817 1117 855">Б</th> <th data-bbox="1117 817 1481 855">В</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="395 855 756 891"> </td> <td data-bbox="756 855 1117 891"> </td> <td data-bbox="1117 855 1481 891"> </td> </tr> </tbody> </table>	Судьи	Обязанности	А) Первый судья	1.) Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.	Б) Второй судья	2.) находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи	В) Секретарь	3) выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи.	А	Б	В			
Судьи	Обязанности														
А) Первый судья	1.) Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.														
Б) Второй судья	2.) находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи														
В) Секретарь	3) выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи.														
А	Б	В													
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется изменения строя? А. Перестроение Б. Размыкание В. Смыкание Г. Колонна</p> <p>Ответ: _____</p>														
8	<p>Внимательно прочитайте и дайте развернутый ответ. Почему отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к травмам опорно-двигательной системы, снижение спортивной эффективности и т.д</p> <p>Развернутый ответа:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Сколько попыток в прыжке в длину дается каждому спортсмену в квалификационных соревнованиях? А) 3 Б) 4 В) 5 Г) 6</p> <p>Ответ: _____</p>														
10	<p>Внимательно прочитайте, установите соответствие между спортивной игрой и количеством игроков в данной игре?</p> <table border="1" data-bbox="395 1937 1481 2038"> <thead> <tr> <th data-bbox="395 1937 938 1975">Спортивная игра</th> <th data-bbox="938 1937 1481 1975">Количество игроков</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="395 1975 938 2013">А) Баскетбол</td> <td data-bbox="938 1975 1481 2013">1. 5 игроков</td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 2013 938 2038">Б) Футбол</td> <td data-bbox="938 2013 1481 2038">2. 6 игроков</td> </tr> </tbody> </table>	Спортивная игра	Количество игроков	А) Баскетбол	1. 5 игроков	Б) Футбол	2. 6 игроков								
Спортивная игра	Количество игроков														
А) Баскетбол	1. 5 игроков														
Б) Футбол	2. 6 игроков														

	В) Волейбол	3. 11 игроков		
	Г) Хоккей с шайбой	4. 5 игроков		
	А	Б	В	Г
11	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите один правильный вариант ответа и обоснуйте его.</p> <p>Какие дистанции относят к спринтерскому бегу в легкой атлетике?</p> <p>А) Бег на 5000 метров Б) Бег на 1000 метров В) Бег на 400 метров Г) Бег на 200 метров</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование выбора:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Какие виды соревнований включает в себя легкая атлетика?</p> <p>А) Отборочные и квалификационные Б) Первенства В) Чемпионат Г) Личные, командные и лично-командные</p> <p>Ответ: _____</p>			
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных варианта, обоснуйте ответ.</p> <p>Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятия физическими упражнениями?</p> <p>А) Состояние здоровья Б) Уровень физической подготовки В) Наследственность Г) Уровень умственного мышления</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Дайте определение «Физической культуре».</p> <p>А) Отдельные стороны двигательных способностей человека. Б) Восстановление здоровья средствами физической реабилитации В) Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. Г) Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.</p> <p>Ответ: _____</p>			
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</p> <p>С чего начинается атлетический комплекс в гимнастике?</p>			

	Развернутый ответ: _____								
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какие упражнения включают в себя акробатика?</p> <p>А) Упражнения в балансировании, акробатические упражнения. Б) Поточные и слитные комбинации движений танцевального характера. В) Лазанье, перелезания. Г) Упражнения с предметами под музыку.</p> <p>Ответ: _____</p>								
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется набор технических элементов различной сложности в гимнастике?</p> <p>А) Комбинация Б) Программа В) Композиция Г) Выступление</p> <p>Ответ: _____</p>								
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие позиции существуют в спортивной игре «Баскетбол»?</p> <p>Развернутый ответ: _____ _____</p>								
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных вариантов и обоснуйте свой ответ. Какие противопоказания существуют для занятия ритмической гимнастики?</p> <p>А) Порок сердца Б) Головная боль В) Нарушение ритма сердца Г) ВИЧ</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа: _____ _____</p>								
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие. Выберите правильное определение различным видам гимнастики.</p> <table border="1" data-bbox="395 1688 1481 2058"> <thead> <tr> <th>Виды гимнастики</th> <th>Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Лечебная гимнастика</td> <td>1) Включает соревнования на различных гимнастических снарядах, а так же в вольных упражнениях и опорных прыжках.</td> </tr> <tr> <td>Б) Художественная гимнастика</td> <td>2) Сочетает элементы танца, акробатики и гимнастики.</td> </tr> <tr> <td>В) Спортивная гимнастика</td> <td>3) Комплекс физических упражнений, который назначается врачом или физиотерапевтом для восстановления здоровья и функций организма после</td> </tr> </tbody> </table>	Виды гимнастики	Определение	А) Лечебная гимнастика	1) Включает соревнования на различных гимнастических снарядах, а так же в вольных упражнениях и опорных прыжках.	Б) Художественная гимнастика	2) Сочетает элементы танца, акробатики и гимнастики.	В) Спортивная гимнастика	3) Комплекс физических упражнений, который назначается врачом или физиотерапевтом для восстановления здоровья и функций организма после
Виды гимнастики	Определение								
А) Лечебная гимнастика	1) Включает соревнования на различных гимнастических снарядах, а так же в вольных упражнениях и опорных прыжках.								
Б) Художественная гимнастика	2) Сочетает элементы танца, акробатики и гимнастики.								
В) Спортивная гимнастика	3) Комплекс физических упражнений, который назначается врачом или физиотерапевтом для восстановления здоровья и функций организма после								

			травм, операций, заболеваний.
	А	Б	В

2 вариант

№ п/ п	задание														
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой используется старт на короткие дистанции?</p> <p>А) Высокий Б) Низкий В) Средний старт Г) Плавающий старт</p> <p>Ответ: _____</p>														
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между названием и определением вида спорта.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Название вида спорта</th> <th style="text-align: center;">Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А) Гимнастика</td> <td>1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Б) Тяжелая атлетика</td> <td>2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">В) Баскетбол</td> <td>3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td style="text-align: center;">В</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Название вида спорта	Определение	А) Гимнастика	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила	Б) Тяжелая атлетика	2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.	В) Баскетбол	3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость	А	Б	В			
Название вида спорта	Определение														
А) Гимнастика	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила														
Б) Тяжелая атлетика	2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.														
В) Баскетбол	3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость														
А	Б	В													
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие действия игрока не считаются ошибкой в верхней передачи мяча в волейбол?</p> <p>А) Пальцы рук расставлены широко, охватывают мяч «чашей» Б) Кисти слегка согнуты, пальцы напряжены и плотно обхватывают мяч В) Мяч принимается на жестко зафиксированные большие пальцы Г) Руки полностью выпрямлены в локтях до контакта с мячом</p> <p>Ответ: _____</p>														
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный развернутый ответ. Опишите пошаговую технику выполнения кувырка вперед.</p>														

	<p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. В каком году возникла легкая атлетика в России?</p> <p>А) в 1896 Б) в 1888 В) в 1912 Г) в 1900</p> <p>Ответ: _____</p>														
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между, крупнейшими соревнованиями по волейболу и их определением?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Соревнование по волейболу</th> <th>Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Олимпийские игры</td> <td>1) Самые престижные соревнования по волейболу</td> </tr> <tr> <td>Б) Чемпионат мира</td> <td>2) Соревнование сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся 1 раз в 4 года.</td> </tr> <tr> <td>В) Кубок мира</td> <td>3) Международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных проводится за год до Олимпийских игр.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Соревнование по волейболу	Определение	А) Олимпийские игры	1) Самые престижные соревнования по волейболу	Б) Чемпионат мира	2) Соревнование сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся 1 раз в 4 года.	В) Кубок мира	3) Международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных проводится за год до Олимпийских игр.	А	Б	В			
Соревнование по волейболу	Определение														
А) Олимпийские игры	1) Самые престижные соревнования по волейболу														
Б) Чемпионат мира	2) Соревнование сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся 1 раз в 4 года.														
В) Кубок мира	3) Международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных проводится за год до Олимпийских игр.														
А	Б	В													
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней?</p> <p>А) Полуоборот Б) Строевой шаг В) Поворот Г) Колонна</p> <p>Ответ: _____</p>														
8	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Назовите типичные ошибки при выполнении прыжка с места?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какова официальная масса диска для мужчин в метании?</p> <p>А) 1 кг Б) 1,5 кг В) 2 кг</p>														

	Г) 2,5 кг Ответ: _____																		
10	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видами спорта и спортивным инвентарем?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Виды спорта</th> <th>Инвентарь</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Спортивная гимнастика</td> <td>1) Обруч</td> </tr> <tr> <td>Б) Художественная гимнастика</td> <td>2) Бревно</td> </tr> <tr> <td>В) Легкая атлетика</td> <td>3) Молот</td> </tr> <tr> <td>Г) Не легкая атлетика</td> <td>4) Граната</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Виды спорта	Инвентарь	А) Спортивная гимнастика	1) Обруч	Б) Художественная гимнастика	2) Бревно	В) Легкая атлетика	3) Молот	Г) Не легкая атлетика	4) Граната	А	Б	В	Г				
Виды спорта	Инвентарь																		
А) Спортивная гимнастика	1) Обруч																		
Б) Художественная гимнастика	2) Бревно																		
В) Легкая атлетика	3) Молот																		
Г) Не легкая атлетика	4) Граната																		
А	Б	В	Г																
11	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите один правильный вариант ответа и обоснуйте его. Что начали использовать с 1924 года для постановки шеста в прыжках в высоту? А) Металлические упоры Б) Специальный ящик В) Земляные ямки Г) Деревянные укрепления</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа: _____ _____</p>																		
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Кто впервые преодолел результат в 17 м в тройном прыжке? А) Бимон в 1970 году Б) Танзима в 1936 году В) Сансеев в 1968 году Г) Шишкин 1940 году</p> <p>Ответ: _____</p>																		
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных варианта, обоснуйте ответ. Какие упражнения развивают силу? А) Бег с соревновательной скоростью Б) Подтягивание В) Отжимания Г) Прыжки через скакалку.</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа: _____ _____</p>																		
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Спорт – это..... А) Вид социальной деятельности, направленный на оздоровления человека и развитие его физических качеств. Б) Это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а</p>																		

	<p>также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности. В) Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических управлений и направленный на участие в соревнованиях. Г) Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.</p> <p>Ответ: _____</p>
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что такое атлетическая гимнастика?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике?</p> <p>А) Захват Б) Хват В) Удержание Г) Обхват</p> <p>Ответ: _____</p>
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры?</p> <p>А) Курбет Б) Стойка голова в голову В) Равновесие спиной Г) Пирамида</p> <p>Ответ: _____</p>
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какова история появления спортивной игры «Баскетбол» в России?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных вариантов и обоснуйте свой ответ. При каких заболеваниях следует прекратить занятия ритмической гимнастики?</p> <p>А) Зубной боли Б) ОРЗ В) Гриппе Г) Лейкемия</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между основными этапами провидения</p>

ритмической гимнастики и их значением.		
Основные этапы проведения ритмической гимнастики		Значение основных этапов проведения ритмической гимнастики
А) Подготовительная		1) Обеспечивает разогревание организма подготовку к плавной физической нагрузки
Б) Основная		2) Предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела
В) Заключительная.		3) проводятся упражнения, направлены на восстановления организма
А	Б	В

3 вариант

№ п/ п	задание														
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая фаза не входит в технику прыжка в длину? А) Разбег Б) Отталкивание В) Полет Г) Подъем колена во время полета</p> <p>Ответ: _____</p>														
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видом гимнастики и спортивным инвентарем:</p> <table border="1"> <tr> <td>Виды гимнастики</td> <td>Спортивный инвентарь</td> </tr> <tr> <td>А) Художественная</td> <td>1) Обруч</td> </tr> <tr> <td>Б) Женская спортивная</td> <td>2) Разновысокие брусья</td> </tr> <tr> <td>В) Мужская спортивная</td> <td>3) диск</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Виды гимнастики	Спортивный инвентарь	А) Художественная	1) Обруч	Б) Женская спортивная	2) Разновысокие брусья	В) Мужская спортивная	3) диск	А	Б	В			
Виды гимнастики	Спортивный инвентарь														
А) Художественная	1) Обруч														
Б) Женская спортивная	2) Разновысокие брусья														
В) Мужская спортивная	3) диск														
А	Б	В													
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие размеры были утверждены в 1925 году в спортивной игре «Волейбол»? А) Площадки Б) Размеры и вес мяча В) Формы одежды Г) Высота сетки</p> <p>Ответ: _____</p>														
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте правильный развернутый ответ. Какие упражнения служат для развития ловкости?</p> <p>Развернутый ответ: _____</p>														

5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какое наиболее эффективное упражнение для развития выносливости? А) Бег на короткие дистанции Б) Бег на длинные дистанции В) Бег на средние дистанции Г) Бег на 2 км</p> <p>Ответ: _____</p>												
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между названием организации спорта в волейболе и его значением.</p> <table border="1"> <tr> <td>А) Международная федерация волейбола</td> <td>1) Международная федерация которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб квартира находится в швейцарском городе Лозанна.</td> </tr> <tr> <td>Б) Европейская конфедерация волейбола</td> <td>2) Структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций.</td> </tr> <tr> <td>В) Всероссийская федерация волейбола</td> <td>3) Структура, которая управляет российским волейболом.</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td style="text-align: center;">В</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	А) Международная федерация волейбола	1) Международная федерация которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб квартира находится в швейцарском городе Лозанна.	Б) Европейская конфедерация волейбола	2) Структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций.	В) Всероссийская федерация волейбола	3) Структура, которая управляет российским волейболом.	А	Б	В			
А) Международная федерация волейбола	1) Международная федерация которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб квартира находится в швейцарском городе Лозанна.												
Б) Европейская конфедерация волейбола	2) Структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций.												
В) Всероссийская федерация волейбола	3) Структура, которая управляет российским волейболом.												
А	Б	В											
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется промежуток между занимающимися? А) Фланг Б) Шеренга В) Интервал Г) Строй</p> <p>Ответ: _____</p>												
8	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что составляет основную классификацию в легкой атлетике?</p> <p>Развернутый ответ: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>												
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой тип старта является наиболее распространенным в спринтерских дисциплинах? А) Высокий старт Б) Низкий старт В) Средний старт Г) Плавающий старт</p> <p>Ответ: _____</p>												
10	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видами спорта и упражнениями?</p> <table border="1"> <tr> <td>Виды спорта</td> <td>Упражнения</td> </tr> </table>	Виды спорта	Упражнения										
Виды спорта	Упражнения												

	<table border="1"> <tr> <td>А) Спортивная гимнастика</td> <td>1) Толкание ядра</td> </tr> <tr> <td>Б) Легкая атлетика</td> <td>2) Триатлон</td> </tr> <tr> <td>В) Не легкая атлетика</td> <td>3) Упражнения с набивными мячами</td> </tr> <tr> <td>Г) Гимнастика</td> <td>4) Упражнения на брусьях</td> </tr> </table>	А) Спортивная гимнастика	1) Толкание ядра	Б) Легкая атлетика	2) Триатлон	В) Не легкая атлетика	3) Упражнения с набивными мячами	Г) Гимнастика	4) Упражнения на брусьях
А) Спортивная гимнастика	1) Толкание ядра								
Б) Легкая атлетика	2) Триатлон								
В) Не легкая атлетика	3) Упражнения с набивными мячами								
Г) Гимнастика	4) Упражнения на брусьях								
	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г				
А	Б	В	Г						
11	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный обоснованный ответ. Какой первый зарегистрированный официальный рекорд установил Роберт Мейч?</p> <p>Обоснованный ответ: _____</p>								
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Что такое кросс?</p> <p>А) Бег с барьерами Б) Бег по пересеченной местности В) Бег с ускорением Г) Бег на длинные дистанции</p> <p>Ответ: _____</p>								
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных варианта и обоснуйте свой ответ. Какие виды спорта развивают выносливость?</p> <p>А) Керлинг Б) Лыжные гонки В) Стрельба Г) Плавание</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>								
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Что относится к специальным функциям физической культуры?</p> <p>А) Эмоционально-зрелищная Б) Соревновательная В) Познавательная Г) Досуга</p> <p>Ответ: _____</p>								
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что включает в себя атлетическая гимнастика?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>								
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется дугообразное положение, максимально прогнутое спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?</p> <p>А) Кувырок Б) Шпагат</p>								

	В) Мост Г) Сальто Ответ: _____														
17	Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полета? А) Кувырок в сторону Б) Круговой перекат В) Переворот вперед Г) Полупереворот Ответ: _____														
18	Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный развернутый ответ. Назовите все страны которые входят в Международную Федерацию баскетбола? Развернутый ответ: _____ _____														
19	Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов и обоснуйте его. Какие существуют противопоказания для занятия атлетической гимнастики? А) Заболевание сердечно-сосудистой системы Б) Варикозное расширение вен В) Беременность Г) После выздоровления Ответ: _____ Обоснование ответа: _____ _____														
20	Внимательно прочитайте и установите соответствия между целями ритмической гимнастики и их определением. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Цели ритмической гимнастики</th> <th style="width: 50%;">Определение ритмической гимнастики</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Развитие двигательных качеств.</td> <td>1) Музыкального слуха, чувства ритма</td> </tr> <tr> <td>Б) Развитие психических процессов.</td> <td>2) Ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты.</td> </tr> <tr> <td>В) Воспитанности музыкальности.</td> <td>3) Восприятие, внимания, воли, мышления.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%; text-align: center;">А</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">Б</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">В</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Цели ритмической гимнастики	Определение ритмической гимнастики	А) Развитие двигательных качеств.	1) Музыкального слуха, чувства ритма	Б) Развитие психических процессов.	2) Ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты.	В) Воспитанности музыкальности.	3) Восприятие, внимания, воли, мышления.	А	Б	В			
Цели ритмической гимнастики	Определение ритмической гимнастики														
А) Развитие двигательных качеств.	1) Музыкального слуха, чувства ритма														
Б) Развитие психических процессов.	2) Ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты.														
В) Воспитанности музыкальности.	3) Восприятие, внимания, воли, мышления.														
А	Б	В													

4 вариант

№ п/ п	задание														
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая дистанция является классической для мужской и женской эстафеты 4x100 метров? А) 400 метров Б) 800 метров В) 1600 метров Г) 3200 метров</p> <p>Ответ: _____</p>														
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между континентами и цветами олимпийского кольца на флаге.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Континенты</th> <th style="width: 50%;">Цвета олимпийского кольца на флаге</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Европа</td> <td>1) Голубой</td> </tr> <tr> <td>В) Африка</td> <td>2) Черный</td> </tr> <tr> <td>Б) Америка</td> <td>3) Красный</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">А</th> <th style="width: 33%;">Б</th> <th style="width: 33%;">В</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Континенты	Цвета олимпийского кольца на флаге	А) Европа	1) Голубой	В) Африка	2) Черный	Б) Америка	3) Красный	А	Б	В			
Континенты	Цвета олимпийского кольца на флаге														
А) Европа	1) Голубой														
В) Африка	2) Черный														
Б) Америка	3) Красный														
А	Б	В													
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Что стала регулировать Международная федерация баскетбола, с 1932 году?: А) Правила игры Б) Организовывать международные соревнования В) Определять состав команды Г) Следить за популярностью этого вида спорта.</p> <p>Ответ: _____</p>														
4	<p>Внимательно прочитайте предложение и дайте правильный развернутый ответ. Назовите признаки утомления?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какого цвета кольца не существует на олимпийской эмблеме? А) Красный Б) Черный В) Белый</p>														

	Г) Синий Ответ: _____																		
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между игроками волейбола и их функциями.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Игроки в волейбол</th> <th>Функции игроков</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Центральный блокирующий</td> <td>1) Высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из 3 зоны.</td> </tr> <tr> <td>Б) Либоро</td> <td>2) Основной принимающих, рост обычно меньше 190 см.</td> </tr> <tr> <td>В) Связующий</td> <td>3) Игрок, определяющий вариант атаки.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Игроки в волейбол	Функции игроков	А) Центральный блокирующий	1) Высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из 3 зоны.	Б) Либоро	2) Основной принимающих, рост обычно меньше 190 см.	В) Связующий	3) Игрок, определяющий вариант атаки.	А	Б	В							
Игроки в волейбол	Функции игроков																		
А) Центральный блокирующий	1) Высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из 3 зоны.																		
Б) Либоро	2) Основной принимающих, рост обычно меньше 190 см.																		
В) Связующий	3) Игрок, определяющий вариант атаки.																		
А	Б	В																	
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. К каким видам относится спортивная и художественная гимнастика? А) Основной гимнастике Б) Производственной гимнастике В) Прикладной гимнастике Г) Атлетической гимнастике</p> <p>Ответ: _____</p>																		
8	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Дайте определение толканию ядра?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																		
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой компонент не является ключевым в тренировочном процессе в легкоатлетике? А) Силовая подготовка Б) Выносливость В) Гибкость Г) Элементы гимнастики</p> <p>Ответ: _____</p>																		
10	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видами спорта и их периодами (количество игровых отрезков)?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Виды спорта</th> <th>Периоды вида спорта</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Баскетбол</td> <td>1) в игре 4 четверти</td> </tr> <tr> <td>Б) Футбол</td> <td>2) в матче 2 тайма</td> </tr> <tr> <td>В) Волейбол</td> <td>3) игра ведется по партиям, для победы нужно выиграть 3 партии из 5.</td> </tr> <tr> <td>Г) Хоккей с шайбой</td> <td>4) в матче 3 периода</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Виды спорта	Периоды вида спорта	А) Баскетбол	1) в игре 4 четверти	Б) Футбол	2) в матче 2 тайма	В) Волейбол	3) игра ведется по партиям, для победы нужно выиграть 3 партии из 5.	Г) Хоккей с шайбой	4) в матче 3 периода	А	Б	В	Г				
Виды спорта	Периоды вида спорта																		
А) Баскетбол	1) в игре 4 четверти																		
Б) Футбол	2) в матче 2 тайма																		
В) Волейбол	3) игра ведется по партиям, для победы нужно выиграть 3 партии из 5.																		
Г) Хоккей с шайбой	4) в матче 3 периода																		
А	Б	В	Г																
11	Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа и обоснуйте																		

	<p>его. Что не относят к видам легкой атлетики? А) Прыжки через гимнастического коня Б) Прыжки с шестом В) Спортивная ходьба Г) Строевые упражнения</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа: _____ _____</p>
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Сколько метров включает бег на длинные дистанции (на стадионе)? А)1000 Б)10000 В)50000 Г)42000</p> <p>Ответ: _____</p>
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных ответа и обоснуйте свой ответ. Укажите основную форму физического воспитания, в СПО: А) Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Б) Занятия в спортивных секциях по выбору студента; В) Учебные занятия. Г) Одноразовое посещение оздоровительных мероприятий.</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа: _____ _____</p>
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая форма является одной из форм физической культуры? А) Физическая подготовленность. Б) Физическое воспитание. В) Спортивная тренировка Г) Общая физическая подготовка.</p> <p>Ответ: _____</p>
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Дайте определение ритмической гимнастики?</p> <p>Развернутый ответ: _____ _____</p>
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову? А) Переворот Б) Кувырок В) Перекат Г) Оборот</p>

	<p>Ответ: _____</p>															
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении? А) Стойка на коленях Б) Присед В) Сед Г) Упор присед</p> <p>Ответ: _____</p>															
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. В чем заключается смысл игры в баскетбол?</p> <p>Развернутый ответ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>															
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных варианта ответа и обоснуйте его. Что необходимо делать перед занятием атлетической гимнастики? А) Проконсультироваться с другом Б) Проконсультироваться с квалифицированным тренером В) Пройти медицинский осмотр Г) Проконсультироваться с мамой</p> <p>Ответ: _____</p> <p>Обоснование ответа:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>															
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между физическими упражнениями и их определением.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Физические упражнения</th> <th style="width: 50%;">Определения физическим упражнениям</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Утренняя гимнастика</td> <td>1) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса в организме.</td> </tr> <tr> <td>Б) Зарядка</td> <td>2) совокупность упражнений, которая выполняется перед основными упражнениями</td> </tr> <tr> <td>В) Разминка</td> <td>3) комплекс физических упражнений, выполняемых обычно утром после пробуждения с целью ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">А</td> <td style="width: 33%;">Б</td> <td style="width: 33%;">В</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>		Физические упражнения	Определения физическим упражнениям	А) Утренняя гимнастика	1) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса в организме.	Б) Зарядка	2) совокупность упражнений, которая выполняется перед основными упражнениями	В) Разминка	3) комплекс физических упражнений, выполняемых обычно утром после пробуждения с целью ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.	А	Б	В			
Физические упражнения	Определения физическим упражнениям															
А) Утренняя гимнастика	1) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса в организме.															
Б) Зарядка	2) совокупность упражнений, которая выполняется перед основными упражнениями															
В) Разминка	3) комплекс физических упражнений, выполняемых обычно утром после пробуждения с целью ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.															
А	Б	В														

3. КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1 вариант

№п/п	ответы			
1	А			
2	А	Б	В	
	3	1	2	
3	А, Б			
4	Комплекс специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья, и выдаются рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений в домашних условиях.			
5	А			
6	А	Б	В	
	1	2	3	
7	А			
8	Разминка выполняет основные функции усиливает кровоток и доставку кислорода к тканям, активизирует нервную систему, подготавливает сердечно-сосудистую систему к нагрузке.			
9	А			
10	А	Б	В	Г
	1	3	2	4
11	К спринтерскому бегу в легкой атлетике относят забеги на дистанцию 200 метров, т.к спринт это забеги на короткие дистанции.			
12	Г			
13	А, Б			

	Это позволяет подобрать оптимальную программу физической нагрузки, которая будет соответствовать функциональным возможностям организма и состоянию здоровья человека.		
14	В		
15	Начинается атлетический комплекс в гимнастике с подготовительной части, это обязательный этап, без которого нельзя приступать к основной нагрузке.		
16	А		
17	Б		
18	Выделяют 5 позиции существующих в спортивной игре «Баскетбол». Разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард, центровый.		
19	А, В Только врач - кардиолог принимает решения о возможности заниматься физическими упражнениями. Основная задача не навредить организму.		
20	А	Б	В
	3	2	1

2 ВАРИАНТ

№п/п	ОТВЕТЫ			
1	Б			
2	А	Б	В	
	2	1	3	
3	А, Б			
4	<p>Перед выполнением кувырка вперед необходимо размяться и освоить подводящие упражнения, чтобы снизить риск травм.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение (упор присев) 2. Наклон головы вперед и перенос веса. 3. Толчок ногами 4. Перекат 5. Выход в упор присед. 6. Завершение. 			
5	Б			
6	А	Б	В	
	1	2	3	
7	В			
8	Типичные ошибки при выполнении прыжка с места несогласованность движений рук и ног, раннее опускание ног в фазе полета, неполное разгибание коленей и тазобедренных суставов при отталкивании, малая амплитуда движения рук, недостаточный посыл корпуса вперед.			
9	В			
10	А	Б	В	Г
	3	1	4	2
11	Начали использовать с 1924 года для постановки шеста в прыжках в высоту специальный ящик, до этого спортсмены использовали ямки для упора шеста. Ящик служит для опоры шеста. Ящик имеет правильный угол, тем самым			

	задает оптимальный угол постановки шеста, снижает риск срыва или неправильное сгибание шеста и служит для безопасности.		
12	В		
13	Б, В Потому что используется вес тела как отягощения, стимулируют гипертрофию мышечных волокон, требуют мощного сокращения мышц-сгибателей локтя.		
14	Б Это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.		
15	Атлетическая гимнастика-это совокупность силовых упражнений направленных на развитие мышечного каркаса.		
16	Б		
17	Г		
18	Баскетбол в России появился в 20 веке, первый матч прошел в Санкт-Петербург, 1906 год. Участники были разделены на команды по цвету маек. В 1921 году в Петрограде появилась первая баскетбольная лига под председательством Ф. Юргенсана, а в1922 году в Москве создали « Комитет московской баскетбольной лиги».		
19	Б, В Во время респираторных инфекциях, следует прекратить занятия ритмической гимнастики т.к. организм ослаблен, и физическая нагрузка может усугубить состояние, замедлить выздоровление или спровоцировать осложнения. Грипп более тяжелое заболевание, чем ОРЗ, поэтому физические нагрузки рекомендуются после полного выздоровления.		
20	А	Б	В
	1	2	3

3 ВАРИАНТ

№п/п	ОТВЕТЫ		
1	Г		
2	А	Б	В
	3	1	2
3	А Б		
4	Данные упражнения служат для развития ловкости: балансирование на одной ноге, переменные прыжки с ноги на ногу, прыжки из стороны в сторону, кувырки вперед на назад, быстрые смены положения, прыжки на скакалке, лестничные упражнения.		
5	Б		
6	А	Б	В
	1	2	3
7	В		
8	Составляет основную классификацию видов спорта в легкой атлетике: спортивная ходьба, бег (на длинные, средние, короткие дистанции, барьерный		

	бег), эстафеты, марафон, прыжки (в высоту, в длину, с места, с шестом, тройные прыжки), метание спортивного снаряда, многообразие.			
9	Б			
10	А	Б	В	Г
	4	1	2	3
11	Первый зарегистрированный официальный рекорд установил Роберт Мейч в 1864 году с результатом по прыжкам в высоту 1 м 67,4 см.			
12	Б			
13	Б, Г Выносливость развивают циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка длится сравнительно долгое время.			
14	Б			
15	Атлетическая гимнастика-это система физических упражнений силового характера, направленная на гармоничное и физическое развитие человека и решение конкретных задач силой подготовки. Цель развитие силы, выносливости, ловкости, пластичности и повышение уровня физической подготовки, а также она укрепляет опорно-двигательный аппарат.			
16	В			
17	В			
18	8 стран входят в Международную Федерацию баскетбола это Аргентина, Италия, Греция, Латвия, Португалия, Швейцария, Чехословакия, Румыния			
19	А, Б Решение о занятиях атлетической гимнастики должен принимать врач с учетом конкретного диагноза, стадии заболевания, возраста, пола и уровня физической подготовки.			
20	А	Б	В	
	2	3	1	

4 вариант

№п/п	ОТВЕТЫ			
1	А			
2	А	Б	В	
	1	3	2	
3	А, Б			
4	Внешние признаки утомления: окраска кожи (небольшие покраснения, значительные покраснения, резкое покраснение), потливость, дыхание (учащенное), движение (неуверенный шаг, резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения), общий вид (усталое выражение лица, нарушение осанки), мимика, внимание.			
5	В			
6	А	Б	В	
	1	2	3	
7	В			
8	Толканию ядра - соревнование по толканию на дальность толкающим движением руки специального снаряда-ядра. Дисциплина относится к метанием			

	и входит в технические виды легкоатлетической программы.			
9	Г			
10	А	Б	В	Г
	1	2	3	4
11	Прыжки через гимнастического коня не относят легкой атлетики, потому что дисциплина спортивной гимнастики. Легкая атлетика –это вид спорта, который включает упражнения, развивающие ловкость и выносливость, а гимнастика вид спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.			
12	А			
13	Б, В Учебный процесс – планируется в учебных классах по всей специальности, проводится на протяжении всего периода, является обязательным. Занятия в спортивной секции дополняют учебные занятия, но не заменяют их как основную форму.			
14	Б			
15	Ритмическая гимнастика - вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности.			
16	Б			
17	В			
18	Смысл игры в баскетбол в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противника			
19	Б, В Необходимо для обеспечения безопасности, эффективности тренировок и минимизации рисков для здоровья. Эти меры позволяют учесть индивидуальные особенности организма, избежать травм и подобрать оптимальную программу занятий.			
20	А	Б	В	
	1	3	2	