



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Донской государственный  
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области**

**(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора  
Н.М. Сидоркина  
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт (основная группа)»  
для обучающихся по направлению подготовки  
09.03.02 Информационные системы и технологии  
профиль Информационные системы  
2024 года набора**

Волгодонск  
2024

## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» апреля 2024 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель

  
\_\_\_\_\_ С.В. Четвериков  
подпись

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
подпись

**Согласовано:**

Директор НПЦ «Микроэлектроника»

  
\_\_\_\_\_ С.Л. Бондаренко

Начальник отдела ПО  
ООО «Топаз-сервис»

  
\_\_\_\_\_ Д.В. Чубукин  
подпись

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	10
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	11

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лек, С.р	1.1 – 1.6	Устный опрос	Посещаемость занятий; устный опрос.
	УК-7.2: Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Уметь применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний				
	УК-7.3: Владеет навыками	Владеть навыками использования средств и				

	использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности				
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета.

В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов)						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 60 баллов – не зачтено; Более 61 балла – зачтено.
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок =			Сумма баллов за 2 блок =				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	<i>Количество баллов</i>	
	<i>1 блок</i>	<i>2 блок</i>
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Устный опрос	<b>25</b>	<b>25</b>
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проводится в устной форме		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» (более 61 балла) выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

*Оценка «не зачтено» (менее 60 баллов) ставится на зачете обучающийся, если:*

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
  - имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
  - в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
  - имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
  - во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к зачету баллы;
  - вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.
- Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно - рейтинговой системы, реализуемой в ДГТУ.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса в рамках проведения контрольных точек.

Текущего контроля у обучающихся заочной формы нет.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра после изучения новой темы.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе беседы выявляется информационная компетентность в соответствии с вопросами устного опроса, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Физическая культура» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на зачете. Условием допуска к зачету является положительная текущая аттестация по всем работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

Вопросы устного опроса и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### **Вопросы устного опроса**

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества
7. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе онтогенезе.
8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
9. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
10. Влияние природно-климатических факторов на организм человека.
11. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.
12. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма.

13. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека
14. Работоспособность.
15. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
16. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.
17. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
18. Отказ от вредных привычек
19. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Средства физической культуры.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Физическая культура в высшем учебном заведении.
10. Правовые основы физической культуры и спорта.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Понятие о целостности организма и его систем.
13. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
14. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
15. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
16. Биоритмы и работоспособность человека.
17. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
18. Мышечная система и ее функции.
19. Мышечная ткань и ее строение.
20. Энергетика мышечного сокращения.
21. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
22. Роль нервной системы в двигательных функциях.
23. Утомление и его виды.
24. Утомление при физических нагрузках.
25. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
26. Классификация физических упражнений.
27. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
28. Виды адаптации к физическим упражнениям.
29. Адаптация к климатическим условиям.
30. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
31. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации.
32. Международное Олимпийское движение
33. Основные дидактические принципы физического воспитания.
34. Методы физического воспитания.
35. Средства физического воспитания.
36. Методы строго регламентированного упражнения.
37. Игровой метод в физическом воспитании.
38. Соревновательный метод в физическом воспитании.
39. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
40. Основные физические качества человека.
41. Методы воспитания качества силы.
42. Методы воспитания качества быстроты.

43. Методы воспитания качества ловкости.
44. Методы воспитания качества выносливости.
45. Методы воспитания качества гибкости.
46. Зоны мощности физических упражнений.
47. Зоны интенсивности физических упражнений.
48. Структура учебно-тренировочных занятий.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
51. Обмен веществ и двигательная активность.
52. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
53. Утомление при умственной деятельности.
54. Роль физической культуры в снятии утомления.
55. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, недели.
56. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
57. Организация режима труда и отдыха.
58. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
59. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
60. Психофизическая регуляция функций организма.
61. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
62. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
63. Факторы, регулирующие физическую нагрузку.
64. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить за промежуточную аттестацию (зачет) составляет 50 баллов.

41 баллов – оценка «зачтено»;

Менее 41 баллов – оценка «не зачтено»

### **Карта тестовых заданий**

**Компетенция** УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Физическая культура и спорт (основная группа)

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

## Комплект тестовых заданий

### Задания закрытого типа

### Задания альтернативного выбора

### Простые (1 уровень)

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

### Средне – сложные (2 уровень)

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17.Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой      2. верховая езда      3. прыжки в длину      4. прыжки в высоту
- 5. метание диска      6. бег      7. стрельба из лука      8. борьба
- 9. плавание      10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10**
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

### Сложные (3 уровень)

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра**
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Галисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

#### Простые (1 уровень)

26. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.

**(1Е, 2А, 3Д, 4Б, 5В, 6Г)**

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. Пхёнчхан       | А. 2016 |
| 2. Рио-де-Жанейро | Б. 2020 |
| 3. Сочи           | В. 2012 |
| 4. Токио          | Г. 2010 |
| 5. Лондон         | Д. 2014 |
| 6. Ванкувер       | Е. 2018 |

27. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.

**(1Е, 2В, 3А, 4Б, 5Г, 6Д)**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Светлана Хоркина  | А. хоккей                |
| 2. Ирина Роднина     | Б. лёгкая атлетика       |
| 3. Вячеслав Фетисов  | В. фигурное катание      |
| 4. Владимир Куц      | Г. тяжёлая атлетика      |
| 5. Юрий Власов       | Д. греко-римская борьба  |
| 6. Александр Карелин | Е. спортивная гимнастика |

#### Средне-сложные (2 уровень)

28. Установите соответствие между методами физического воспитания.

**(1В, 2Г, 3Д, 4Е, 5А, 6Б)**

- |                                |                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. объяснение                  | А. соревновательный метод                                                    |
| 2. метод целостного упражнения | Б. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств   |
| 3. показ                       | В. словесный метод                                                           |
| 4. подвижные игры              | Г. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию |

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 5. контрольная тренировка | Д. наглядный метод |
| 6. повторный              | Е. игровой метод   |

29. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.  
(1Б, 2Д, 3Е, 4А, 5В, 6Г)

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1. способность сохранять равновесие | А. кросс          |
| 2. скоростно-силовые способности    | Б. «ласточка»     |
| 3. гибкость                         | В. старты         |
| 4. выносливость                     | Г. метание в цель |
| 5. быстрота реакции                 | Д. прыжки         |
| 6. точность движений                | Е. махи ногами    |

30. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.  
(1Г, 2А, 3Б, 4Д, 5В, 6Е)

- | Вид спорта   | Время игры      |
|--------------|-----------------|
| 1. баскетбол | А) 2 по 30 мин. |
| 2. гандбол   | Б) 2 по 45 мин. |
| 3. футбол    | В) 3 по 20 мин. |
| 4. регби-7   | Г) 4 по 10 мин. |
| 5. хоккей    | Д) 2 по 7 мин.  |
| 6. бокс      | Е) 12 по 3 мин. |

31. Установите соответствие между спортивными категориями и их видами.  
(1А, В, Г, 2Б)

- | Категория             | Вид спорта                         |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1) легкая атлетика    | А) толкание ядра В) метание молота |
| 2) не легкая атлетика | Б) триатлон Г) прыжки в длину      |

(1Б, 2Г, 3В, 4А)

- |                                       |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Двигательная реабилитация – это... | А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.        |
| 2) Физическая подготовка – это...     | Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм |

32. Соотнесите термин с его верным определением.

3) Физическое развитие – это...

и др. причин.

В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

4) Физические упражнения – это...

Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

33. Соотнесите спортивную игру и её продолжительность.

**(1Г, 2Б, 3В)**

<b>Спортивная игра</b>	<b>Продолжительность игры</b>
1. гандбол (м)	А) 3 x 20 мин
2. футбол (м)	Б) 2 x 45 мин
3. баскетбол (м)	В) 4 x 10 мин
	Г) 2 x 30 мин

34. Соотнесите спортивную игру и количество в ней игроков.

**(1А, 2В, 3Б)**

<b>Спортивная игра</b>	<b>Количество основных игроков одной команды</b>
1) баскетбол	А) 5
2) футбол	Б) 6
3) волейбол	В) 11
	Г) 7

**Сложные (3 уровень)**

35. Соотнесите вид спорта и снаряд/предмет

**(1Б, В, 2А, Г)**

<b>Вид спорта</b>	<b>Снаряд или предмет</b>
1) спортивная гимнастика	А) обруч
2) художественная гимнастика	В) бревно
	Б) брусья
	Г) мяч

**Задания открытого типа**

**Задания на дополнение**

*Напишите пропущенное слово.*

**Простые (1 уровень)**

36. В \_\_\_\_\_ году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр  
**(1925)**

37. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, это обозначает  
\_\_\_\_\_ **(Национальный олимпийский комитет)**

38. В \_\_\_\_\_ году Игры Олимпиады во второй раз проводились на их  
исторической Родине – в Греции **(2004)**

39. Самый распространённый способ передвижения человека – это \_\_\_\_\_  
**(ходьба)**

40. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется  
\_\_\_\_\_ **(современное пятиборье, современным пятиборьем)**

41. В \_\_\_\_\_ году появились первые отечественные работы, где встречается  
термин «физическая культура» **(1911)**

42. Термин «физическая культура» зародился в \_\_\_\_\_ **(Англии, Англия)**

**Средне-сложные (2 уровень)**

43. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это \_\_\_\_\_  
**(спорт)**

44. Физическая рекреация – это \_\_\_\_\_ **(физический отдых)**

45. Иными словами, двигательная реабилитация – это \_\_\_\_\_  
**(восстановление)**

46. Эмоциональное отношение к физической культуре отражает  
\_\_\_\_\_ **(ценностно-мотивационные компоненты)**

47. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с  
\_\_\_\_\_ **(дошкольных учреждений)**

48. Олимпийские игры зародились в \_\_\_\_\_ **(Греции, Греция)**

49. Первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э. звали \_\_\_\_\_ (**Корэб**)
50. Олимпийские игры проводятся каждые \_\_\_\_\_ (**4 года**)
51. Первые современные Олимпийские игры прошли в \_\_\_\_\_ (**Афинах, Афины**)
52. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей, называется \_\_\_\_\_ (**физическая культура, физической культурой**)
53. В \_\_\_\_\_ году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие (**1948**)
54. В \_\_\_\_\_ годах XX в. не проходили Олимпийские игры (**1916, 1940, 1944**)
55. Зимние Олимпийские игры 2014 проводились в стране \_\_\_\_\_ (**Россия, России**)
56. В первых современных Олимпийских играх приняло участие \_\_\_\_\_ стран (**14**)
57. «Сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне; отвлекающий манёвр для осуществления дворцового переворота» - эти цели преследовал \_\_\_\_\_, желая возродить Олимпийские игры (**Пьер де Кубертен**)
58. С 1932 года город-организатор Олимпийских игр должен строить \_\_\_\_\_ («**олимпийскую деревню**»)
59. «В качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма; служит в качестве устава Международного олимпийского комитета; определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр» - этим основным целям служит \_\_\_\_\_ (**Олимпийская Хартия**)
60. Вся деятельность Олимпийского комитета России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ основано на \_\_\_\_\_ (**уставе Олимпийского комитета России**)
61. При активном содействии трёх государств \_\_\_\_\_ удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году (**США; Англия; Италия**)

62. Число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек в \_\_\_\_\_ в 2005 году (**Измир, Измире**)

63. «Военно-спортивный комплекс» (ВСК); «Готов к защите Родины» (ГЗР) две специальные ступени комплекса \_\_\_\_\_, которые введены в 1965 и 1966 гг. (**ГТО**)

64. В обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе \_\_\_\_\_ ступеней (**5, пять**)

65. Как правило, норма монофазного здорового сна составляет около \_\_\_\_\_ часов (**8**)

66. Пищу следует употреблять за \_\_\_\_\_ до физических упражнений (**2-2,5**)

**Сложные (3 уровень)**

67. Физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения влияет \_\_\_\_\_ (**положительно**)

68. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, называется \_\_\_\_\_ (**физическое здоровье, физическим здоровьем**)

69. Аутогенная тренировка нужна для \_\_\_\_\_ (**расслабления и снижения уровня стресса**)

70. \_\_\_\_\_ - это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности (**физическая нагрузка**)

## Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Физическая культура и спорт (основная группа)			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

## Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Физическая культура и спорт (основная группа)			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	1. Древнейшей формой организации физической культуры были: А) бега Б) единоборство В) соревнования на колесницах Г) игры 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела: А) прикладную направленность Б) военную и оздоровительную направленность В) образовательную направленность Г) воспитательную направленность 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в а) 1908 году	26. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.  1. Пхёнчхан А. 2016 2. Рио-де-Жанейро Б. 2020 3. Сочи В. 2012 4. Токио Г. 2010 5. Лондон Д. 2014 6. Ванкувер Е. 2018  27. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.  1. Светлана Хоркина А. хоккей 2. Ирина Роднина Б. лёгкая атлетика 3. Вячеслав Фетисов В. фигурное катание 4. Владимир Куц Г. тяжёлая	36. В _____ году МОК принял решение о проведении _____ зимних Олимпийских игр  37. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, это обозначает _____  — 38. _____ В _____ году Игры Олимпиады во второй раз проводились на их исторической Родине – в Греции  39. _____ Самый распространённый способ передвижения человека – это _____  40. Вид спорта, который включает _____ конкур, фехтование, стрельбу, бег и	

	<p>б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ... А) плавание Б) легкая атлетика В) лыжные гонки Г) велоспорт 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья А) стрельба Б) фехтование В) гимнастика Г) верховая езда</p>	<p>атлетика 5. Юрий Власов Д. греко-римская борьба 6. Александр Карелин Е. спортивная гимнастика</p>	<p>плавание, называется 41. В году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура» 42. Термин «физическая культура» зародился в</p>
1.1.2	<p>6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? А) игры отличались миролюбивым характером Б) в период проведения игр прекращались войны В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира Г) Олимпийские игры имели мировую известность 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции? А) метание копья Б) борьба В) бег на один стадий Г) бег на четыре стадия 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? А) долихотром Б) панкратион В) пентатлон Г) диаулом 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением? А) Организация объединенных наций Б) Международный совет физического</p>	<p>28. Установите соответствие между методами физического воспитания. 1. объяснение А. соревновательный метод 2. метод целостного упражнения Б. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств 3. показ В. словесный метод 4. подвижные игры Г. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию 5. контрольная тренировка Д. наглядный метод 6. повторный Е. игровой метод 29. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими. 1. способность сохранять равновесие А. кросс 2. скоростно-силовые способности Б. «ласточка» 3. гибкость В. старты 4. выносливость Г. метание в цель 5. быстрота реакции Д. прыжки 6. точность движений Е. махи ногами 30. Установите соответствие между видом спорта и временем игры. Вид спорта Время игры 1. баскетбол А) 2 по 30 мин. 2. гандбол Б) 2 по 45 мин. 3. футбол В) 3 по 20 мин. 4. регби-7 Г) 4 по 10 мин. 5. хоккей Д) 2 по 7 мин.</p>	<p>43. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это 44. Физическая рекреация – это 45. Иными словами, двигательная реабилитация – это 46. Эмоциональное отношение к физической культуре отражает 47. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с 48. Олимпийские игры зародились в 49. Первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э. звали 50. Олимпийские игры проводятся каждые 51. Первые современные Олимпийские игры прошли в 52. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие</p>

	<p>воспитания и спорта  В) Международный олимпийский комитет  Г) Международная олимпийская академия  10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?  А) Пьер де Кубертен  Б) Алексей Бутовский  В) Майкл Килланин  Г) Деметриус Викелас  11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?  А) Н. Орлов  Б) А. Петров  В) Н. Панин – Коломенкин  Г) А. Бутовский  12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?  А) за честное судейство  Б) за победы на трех Олимпиадах  В) за честную и справедливую борьбу  Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения  13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?  А) Шамиль Тарпищев  Б) Вячеслав Фетисов  В) Леонид Тягачев  Г) Виталий Смирнов  14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):  А) делегация страны – организатора  Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора  В) делегация страны – организатора</p>	<p>6. бокс Е) 12 по 3 мин.  31. Установите соответствие между спортивными категориями и их видами.  Категория  1) легкая атлетика  2) не легкая атлетика Вид спорта  А) толкание ядра В) метание молота  Б) триатлон Г) прыжки в длину  32. Соотнесите термин с его верным определением.  1) Двигательная реабилитация – это... А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.  2) Физическая подготовка – это... Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.  3) Физическое развитие – это... В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.  4) Физические упражнения – это... Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.  33. Соотнесите спортивную игру и её продолжительность.  Спортивная игра  1. гандбол (м)  2. футбол (м)  3. баскетбол (м)  Продолжительность игры  А) 3 x 20 мин  Б) 2 x 45 мин  В) 4 x 10 мин  Г) 2 x 30 мин  34. Соотнесите спортивную игру и количество в ней игроков.  Спортивная игра  1) баскетбол</p>	<p>физических способностей, называется  —  53. В _____ году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие  54. _____ В _____ годах XX в. не проходили Олимпийские игры  55. Зимние Олимпийские игры 2014 проводились в стране _____  56. В первых современных Олимпийских играх приняло участие _____ стран  57. «Сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне; отвлекающий манёвр для осуществления дворцового переворота» - эти цели преследовал _____, желая возродить Олимпийские игры  58. С 1932 года город-организатор Олимпийских игр должен строить _____  —  59. «В качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма; служит в качестве устава Международного олимпийского комитета; определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр» - этим основным целям служит _____  —  60. Вся деятельность Олимпийского комитета</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>предыдущей олимпиады Г) делегация Греции 15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней): А) делегация страны – организатора Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора в) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады г) делегация Греции 16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? А) 1890 Б) 1894 В) 1892 Г) 1896 17. Термин «Олимпиада» означает: А) четырехлетний период между Олимпийскими играми Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры В) синоним Олимпийских игр Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр 18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране? А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны Б) в 1976 году в Сочи В) в 1980 году в Москве Г) пока еще не проводились 19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? 1. кулачный бой</p>	<p>2) футбол 3) волейбол Количество основных игроков одной команды А) 5 В) 11 Б) 6 Г) 7</p>	<p>России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ основано на _____</p> <p>61. При активном содействии трёх государств _____ удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году</p> <p>62. Число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек в _____ в 2005 году</p> <p>63. «Военно-спортивный комплекс» (ВСК); «Готов к защите Родины» (ГЗР) две специальные ступени комплекса _____, которые введены в 1965 и 1966 гг.</p> <p>64. В обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе _____ ступеней</p> <p>65. Как правило, норма монофазного здорового сна составляет _____ около _____ часов</p> <p>66. Пищу следует употреблять _____ за _____ до физических упражнений</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2.верховая езда  3.прыжки в длину  4.прыжки в высоту  5.метание диска  6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба  9.плавание  10.метание копья  А)1,2,3,8,9  Б)3,5,6,8,10  В)1,4,6,7,9  Г)2,5,6,9,10</p> <p>20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...  А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии  Б) в 1912 году за «Оду спорта»  В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК  Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы</p> <p>21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...  А) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое  Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое  В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое  Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое</p> <p>22.Олимпийские игры состоят из...  А) соревнований между странами  Б) соревнований по зимним или летним видам спорта  В) зимних и летних Игр Олимпиады  Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия</p>		
1.1.3	23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к	35. Соотнесите вид спорта и снаряд/предмет Вид спорта 1) спортивная гимнастика б,	67. Физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения влияет

	<p>древнегреческим Играм Олимпиады?  А) палестра  Б) амфитеатр  В) гимнасия  Г) стадион</p> <p>24.Талисманом Олимпийских игр является:  А) изображение Олимпийского флага  Б) изображение пяти сплетенных колец  В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду  Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду</p> <p>25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...  А) 1968 году в Мехико  Б) 1972 году в Мюнхене  В) 1976 году в Монреале  Г) 1980 году в Москве</p>	<p>в  2) художественная гимнастика а, г Снаряд или предмет  А) обруч В) бревно  Б) брусья Г) мяч (ред.)</p>	<p>68. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, называется _____</p> <p>69. Аутогенная тренировка нужна для _____</p> <p>70. _____ - это _____ процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности</p>
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

### Критерии оценивания

#### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

#### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

### Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Г) игры
2	Б) военную и оздоровительную

36	1925
37	Национальный олимпийский комитет
38	2004

	направленность
3	б) 1911 году
4	А) плавание
5	Б) гимнастика
6	Б) в период проведения игр прекращались войны
7	В) бег на один стадион
8	Б) панкратион
9	В) Международный олимпийский комитет
10	Г) Деметриус Викелас
11	В) Н.Панин – Коломенкин
12	В) за честную и справедливую борьбу
13	В) Леонид Тягачев
14	Г) делегация Греции
15	А) делегация страны – организатора
16	Б) 1894
17	А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
18	В) в 1980 году в Москве
19	Б)3,5,6,8,10
20	Б) в 1912 году за «Оду спорта»
21	А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
22	Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
23	А) палестра
24	В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
25	1Е, 2А, 3Д, 4Б, 5В, 6Г
26	1Е, 2В, 3А, 4Б, 5Г, 6Д
27	1В, 2Г, 3Д, 4Е, 5А, 6Б
28	1Б, 2Д, 3Е, 4А, 5В, 6Г
29	1Г, 2А, 3Б, 4Д, 5В, 6Е
30	1А, В, Г, 2Б
31	1Б, 2Г, 3В, 4А
32	1Г, 2Б, 3В

39	ходьба
40	современное пятиборье, современным пятиборьем
41	1911
42	Англии, Англия
43	спорт
44	физический отдых
45	восстановление
46	ценностно-мотивационные компоненты
47	Дошкольных учреждений
48	Греции, Греция
49	Корэб
50	4 года
51	Афинах, Афины
52	физическая культура, физической культурой
53	1948
54	1916, 1940, 1944
55	Россия, России
56	14
57	Пьер де Кубертен
58	«олимпийскую деревню»
59	Олимпийская Хартия
60	уставе Олимпийского комитета России
61	США; Англия; Италия
62	Измир, Измире
63	ГТО
64	5, пять
65	8
66	2-2,5
67	положительно
68	физическое здоровье, физическим здоровьем

<b>33</b>	1А, 2В, 3Б
<b>34</b>	1Б, В, 2А, Г
<b>35</b>	1 Е, 2А, 3Д, 4Б, 5В, 6Г

<b>69</b>	расслабления и снижения уровня стресса
<b>70</b>	физическая нагрузка

## Демоверсия

### Комплект тестовых заданий

**Компетенция** УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Физическая культура и спорт (основная группа)

#### Задания закрытого типа

#### Задания альтернативного выбора

Выберите **один** правильный ответ

#### Простые (1 уровень)

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

2. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

#### Средне – сложные (2 уровень)

3. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

4. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

5. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

6. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен

- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

7. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

8. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

9. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

### Сложные (3 уровень)

10. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

#### Простые (1 уровень)

11. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.  
(1Е, 2А, 3Д, 4Б, 5В, 6Г)

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. Пхёнчхан       | А. 2016 |
| 2. Рио-де-Жанейро | Б. 2020 |
| 3. Сочи           | В. 2012 |
| 4. Токио          | Г. 2010 |
| 5. Лондон         | Д. 2014 |
| 6. Ванкувер       | Е. 2018 |

#### Средне-сложные (2 уровень)

12. Установите соответствие между методами физического воспитания.

(1В, 2Г, 3Д, 4Е, 5А, 6Б)

- |                                |                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. объяснение                  | А. соревновательный метод                                                    |
| 2. метод целостного упражнения | Б. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств   |
| 3. показ                       | В. словесный метод                                                           |
| 4. подвижные игры              | Г. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию |
| 5. контрольная тренировка      | Д. наглядный метод                                                           |
| 6. повторный                   | Е. игровой метод                                                             |

13. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.

(1Б, 2Д, 3Е, 4А, 5В, 6Г)

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1. способность сохранять равновесие | А. кросс          |
| 2. скоростно-силовые способности    | Б. «ласточка»     |
| 3. гибкость                         | В. старты         |
| 4. выносливость                     | Г. метание в цель |
| 5. быстрота реакции                 | Д. прыжки         |
| 6. точность движений                | Е. махи ногами    |

14. Установите соответствие между спортивными категориями и их видами.

(1А, В, Г, 2Б)

- | <b>Категория</b>      | <b>Вид спорта</b>                  |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1) легкая атлетика    | А) толкание ядра В) метание молота |
| 2) не легкая атлетика | Б) триатлон Г) прыжки в длину      |

**Сложные (3 уровень)**

15. Соотнесите вид спорта и снаряд/предмет

(1Б, В, 2А, Г)

- | <b>Вид спорта</b>            | <b>Снаряд или предмет</b>        |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1) спортивная гимнастика     | А) обруч                         |
| 2) художественная гимнастика | В) бревно<br>Б) брусья<br>Г) мяч |

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

#### Простые (1 уровень)

16. В \_\_\_\_\_ году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр (1925)

17. В \_\_\_\_\_ году Игры Олимпиады во второй раз проводились на их исторической Родине – в Греции (2004)

18. Самый распространённый способ передвижения человека – это \_\_\_\_\_ (ходьба)

#### Средне-сложные (2 уровень)

19. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это \_\_\_\_\_ (спорт)

20. Физическая рекреация – это \_\_\_\_\_ (физический отдых)

21. Иными словами, двигательная реабилитация – это \_\_\_\_\_ (восстановление)

22. Олимпийские игры зародились в \_\_\_\_\_ (Греции, Греция)

23. Число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек в \_\_\_\_\_ в 2005 году (Измир, Измире)

24. «Военно-спортивный комплекс» (ВСК); «Готов к защите Родины» (ГЗР) две специальные ступени комплекса \_\_\_\_\_, которые введены в 1965 и 1966 гг. (ГТО)

25. В обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе \_\_\_\_\_ ступеней (5, пять)

26. Как правило, норма монофазного здорового сна составляет около \_\_\_\_\_ часов (8)

27. Пищу следует употреблять за \_\_\_\_\_ до физических упражнений (2-2,5)

28. «В качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма; служит в качестве устава Международного олимпийского комитета; определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр» - этим основным целям служит \_\_\_\_\_ (Олимпийская Хартия)

#### Сложные (3 уровень)

29. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, называется \_\_\_\_\_ (**физическое здоровье, физическим здоровьем**)

30. \_\_\_\_\_ - это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности (**физическая нагрузка**)

### Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Г) игры
2	б) 1911 году
3	В) бег на один стадий
4	Б) панкратион
5	В) Международный олимпийский комитет
6	Г) Деметриус Викелас
7	Б) 1894
8	А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
9	В) в 1980 году в Москве
10	В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
11	1Е, 2А, 3Д, 4Б, 5В, 6Г
12	1В, 2Г, 3Д, 4Е, 5А, 6Б
13	1Б, 2Д, 3Е, 4А, 5В, 6Г
14	1А, В, Г, 2Б
15	1Б, В, 2А, Г

16	1925
17	2004
18	ходьба
19	спорт
20	физический отдых
21	восстановление
22	Греции, Греция
23	Измир, Измире
24	ГТО
25	5, пять
26	8
27	2-2,5
28	Олимпийская Хартия
29	физическое здоровье, физическим здоровьем
30	физическая нагрузка