



**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
(Институт технологий (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 студентов направления подготовки
43.03.01 Сервис
направленность Социально-культурный сервис

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

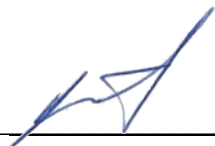
«Физическая культура и спорт (основная группа)»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис направленность Социально-культурный сервис (уровень бакалавриата).

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» 04. 2024 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств):

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

И.о. зав. кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

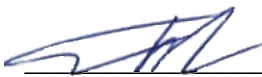
Согласовано:

Директор МБУК «Дубенцовский СДК» ст. Дубенцовская


_____ Ю.С. Родионова
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024 г.

Директор ООО «Бонжур»


_____ Э.В. Бударина
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024 г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
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	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

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 обучающимися 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.

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 компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы практики	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ¹
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.	Выполнение задания	1.1-1.4 2.1-2.3 3.1	Вопросы для защиты	посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	
	УК-7.3	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	

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 и спорт (основная группа)» 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 «Общефизическая культура и спорт (основная группа)»

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 ²)						Промежуто чная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуто чной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцио нные занятия (X ₁)	Практи чески заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцио нные занятия (X ₂)	Практи ческие занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 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	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета		
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам		
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		

² Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт (основная группа)» проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для зачета состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.

Сумма баллов по дисциплине 100 баллов

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

Оценка «зачтено» 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» 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 экзамену (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

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

Контрольные вопросы.

1. Физическая культура – составляющие.
2. Ценности физической культуры.
3. Основные понятия и терминология.
4. Понятие о системе физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Функциональные системы организма.
7. Физиологические системы организма.
8. Дыхательная система.
9. Нервная система.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
11. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность).
12. Биологические ритмы и работоспособность.
13. Физиологические механизмы и закономерности.
14. Функциональные возможности проявления здоровья человека.
15. Факторы риска и здоровье.
16. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
17. Режим труда и отдыха.
18. Личная гигиена и закаливание.
19. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности.
20. Специальная физическая подготовка.

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

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины ЮНОШИ.

Лёгкая атлетика	5	4	3
-----------------	---	---	---

Бег 100м	13,2	13,8	14,0
Бег 500м	1,30	1,36	1,42
Бег 1000м	3,45	4,00	4,15
Бег 3000м	12,30	13,05	13,40
Силовые			
Подтягивание	15	12	9
Пресс	10	7	5
Прыжки.			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	250	240	230

ДЕВУШКИ

Лёгкая атлетика	5	4	3
Бег 100м	16,0	16,5	17,0
Бег 500м	1,55	2,00	2,05
Бег 1000м	4,30	4,45	5,00
Бег 2000м	10,45	11,20	11,45
Силовые			
Подтягивание	20	16	10
Пресс	60	50	40
Прыжки.			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	190	180	170

Критерий оценки:

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

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой

			физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Общефизическая культура и спорт (основная группа)» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Физическая культура и спорт (основная группа)»

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы практики	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ³
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.	Выполнение задания	1.1-1.4 2.1-2.3 3.1	Вопросы для защиты	посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	
	УК-7.3	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

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
- В) 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 – участников 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.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

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

определением.
(1Б, 2Г, 3В, 4А)

32. Соотнесите термин с его верным

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 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.

(1Г, 2Б, 3В)

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

34. Соотнесите спортивную игру и количество в ней игроков.

(1А, 2В, 3Б)

Спортивная игра	Количество основных игроков одной команды
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)

Вид спорта	Снаряд или предмет
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		
	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 б) 1911 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.	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 плавание, называется _____ 41. В _____

	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	фигурное катание 4. Владимир Куц Г. тяжёлая атлетика 5. Юрий Власов Д. греко-римская борьба 6. Александр Карелин Е. спортивная гимнастика	году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура» 42. Термин «физическая культура» зародился в _____
1.1.2	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) долиходром 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	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.	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 физических способностей, называется _____ 53. В _____ году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие 54. В _____ годах XX в. не проходили

	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	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	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 России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ основано на _____ 61. При активном содействии трёх _____ государств удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году 62. Число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек в _____
--	--	--	--

	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	игроков. Спортивная игра 1) баскетбол 2) футбол 3) волейбол Количество основных игроков одной команды А) 5 Б) 11 Б) 6 Г) 7	В _____ в 2005 году 63. «Военно-спортивный комплекс» (ВСК); «Готов к защите Родины» (ГЗР) две специальные ступени комплекса _____, которые введены в 1965 и 1966 гг. 64. В обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе _____ ступеней 65. Как правило, норма монофазного здорового сна составляет _____ часов 66. Пищу следует употреблять за _____ до физических упражнений
--	--	---	--

	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		
1.1.3	23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады? А) палестра Б) амфитеатр В) гимнасия Г) стадион 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 25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику,	35. Соотнесите вид спорта и снаряд/предмет Вид спорта 1) спортивная гимнастика б, в 2) художественная гимнастика а, г Снаряд или предмет А) обруч В) бревно Б) брус Г) мяч (ред.)	67. Физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения влияет _____ 68. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, называется _____ 69. Аутогенная тренировка нужна для _____ 70. _____ - это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности

	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		
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 направленность
3	б) 1911 году
4	А) плавание
5	Б) гимнастика
6	Б) в период проведения игр прекращались войны
7	В) бег на один стадий
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

36	1925
37	Национальный олимпийский комитет
38	2004
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

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

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
69	расслабления и снижения уровня стресса
70	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) долиходром
- 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 | Б. строго регламентированного упражнения для воспитания |

упражнения	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)

Категория	Вид спорта
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)

Вид спорта	Снаряд или предмет
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)

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