



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 2024г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Физическая культура и спорт» (основная группа)
для обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 Психология направленность
Психология образования

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

37.03.01 Психология направленность «Психология образования»

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

Разработчик оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

«22» ____ 04 ____ 2024 г.

И. о заведующего
кафедрой


_____ А.А Морозова
подпись

«22» ____ 04 ____ 2024 г.

Согласовано:

Директор МБУ ЦПП МСП «Гармония»
г.Волгодонска


_____ Г.Н. Мельничук
подпись

«22»_ ____ 04 ____ 2024 г.

Директор ГБУСОН РО
"СРЦ г. Волгодонска"


_____ Г.В. Голикова
подпись

«22»_ ____ 04 ____ 2024г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	7
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	9
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10

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 индикаторы достижения универсальной компетенции. Формирование индикаторов достижения универсальной компетенции 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 универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций ⁴
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1: Знает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма	Лекционные и практические занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	посещаемость занятий; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; качество подготовки презентаций по разделам дисциплины; умение делать выводы.
	УК-7.2: Умеет использовать средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня	Анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся	Лекционные и практические занятия		ПЗ, ДЗ	

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

	физической подготовленности			Все разделы		
	УК-7.3: Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья	Лекционные и практические занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	

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»

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 и спорт» 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 ⁵)						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	от 0 до 50 баллов	от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

⁵ 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.

(X ₁)	я (Y ₁)	(Z ₁)	(X ₂)	(Y ₂)	(Z ₂)	от 61 до 100 баллов – «зачтено»;
5	20	-	5	20	-	
Сумма баллов за 1 блок = 25			Сумма баллов за 2 блок = 25			

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>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в письменной форме в виде тестов для промежуточной аттестации.		
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.

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 вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
15. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
16. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
17. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.
18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре

- 19.Общепедагогические и другие средства и методы в ФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).
- 20.Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
- 21.Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;
- 22.Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной
- 23.История возникновения и развития Паралимпиады.
- 24.История возникновения и развития адаптивного спорта глухих.
- 25.История возникновения и развития Специальной олимпиады.
- 26.Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- 27.Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.
- 28.Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- 29.Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки.
- 30.Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

**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			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

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 – 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 Кубертенем 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) 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

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

32. Соотнесите термин с его верным определением.

(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 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 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)

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

1) спортивная

гимнастика

2) художественная

гимнастика

Снаряд или предмет

А) обруч

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/Установлен ие 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	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.	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 _____	

	<p>3. Российский Олимпийский Комитет был создан в</p> <p>а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году</p> <p>4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...</p> <p>А) плавание Б) легкая атлетика В) лыжные гонки Г) велоспорт</p> <p>5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья</p> <p>А) стрельба Б) фехтование В) гимнастика Г) верховая езда</p>	<p>хоккей</p> <p>2. Ирина Роднина Б. лёгкая атлетика</p> <p>3. Вячеслав Фетисов В. фигурное катание</p> <p>4. Владимир Куц Г. тяжёлая атлетика</p> <p>5. Юрий Власов Д. греко-римская борьба</p> <p>6. Александр Карелин Е. спортивная гимнастика</p>	<p>включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется _____</p> <p>41. В _____ году появились первые отечественные работы, где встречается _____ термин «физическая культура»</p> <p>42. Термин «физическая культура» зародился в _____</p>
<p>1.1.2</p>	<p>6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?</p> <p>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</p> <p>7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?</p> <p>А) метание копья Б) борьба В) бег на один стадий Г) бег на четыре стадия</p> <p>8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?</p> <p>А) долиходром Б) панкратион В) пентатлон Г) диаулом</p> <p>9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?</p> <p>А) Организация объединенных наций Б) Международный совет физического воспитания и спорта</p>	<p>28. Установите соответствие между методами физического воспитания.</p> <p>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</p> <p>29. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.</p> <p>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</p> <p>30. Установите соответствие между видом спорта и</p>	<p>43. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это _____</p> <p>44. Физическая рекреация – это _____</p> <p>45. Иными словами, двигательная реабилитация – это _____</p> <p>46. Эмоциональное отношение к физической культуре отражает _____</p> <p>47. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с _____</p> <p>48. Олимпийские игры зародились в _____</p> <p>49. Первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э. звали _____</p> <p>50. Олимпийские игры проводятся каждые _____</p> <p>51. Первые современные Олимпийские игры прошли в _____</p> <p>52. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей, называется _____</p>

	<p>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 –</p>	<p>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. 6. бокс Е) 12 по 3 мин.</p> <p>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)</p>	<p>53. В _____ году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие</p> <p>54. В _____ годах XX в. не проходили Олимпийские игры</p> <p>55. Зимние Олимпийские игры 2014 проводились в стране _____</p> <p>56. В первых современных Олимпийских играх приняло участие _____ стран</p> <p>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</p> <p>58. С 1932 года город-организатор Олимпийских игр должен _____ строить _____</p> <p>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 _____</p> <p>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 _____</p> <p>61. При активном содействии трёх _____ государств _____</p>
--	--	--	---

	<p>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 ...</p>	<p>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 2) футбол 3) волейбол Количество основных игроков одной команды А) 5 В) 11 Б) 6 Г) 7</p>	<p>удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году 62. Число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек 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</p>
--	---	--	--

	<p>А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии Б) в 1912 году за «Оду спорта» В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном 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...</p> <p>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</p> <p>22. Олимпийские игры состоят из...</p> <p>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	<p>23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?</p> <p>А) палестра Б) амфитеатр В) гимнасия Г) стадион</p> <p>24. Талисманом Олимпийских игр является:</p> <p>А) изображение Олимпийского флага Б) изображение пяти сплетенных колец В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду Г) изображение памятника</p>	<p>35. Соотнесите вид спорта и снаряд/предмет</p> <p>Вид спорта</p> <p>1) спортивная гимнастика б, в 2) художественная гимнастика а, г</p> <p>Снаряд или предмет</p> <p>А) обруч В) бревно Б) брус Г) мяч (ред.)</p>	<p>67. Физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения влияет _____</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>

	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		
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	36	1925
1	Г) игры	37	Национальный олимпийский комитет
2	Б) военную и оздоровительную направленность	38	2004
3	б) 1911 году	39	ходьба
4	А) плавание	40	современное пятиборье, современным пятиборьем
5	Б) гимнастика	41	1911
6	Б) в период проведения игр прекращались войны	42	Англии, Англия
7	В) бег на один стадий	43	спорт

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) вверху - 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

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
69	расслабления и снижения уровня стресса
70	физическая нагрузка

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 |

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)

- | 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

1) спортивная

гимнастика

2) художественная

гимнастика

**Снаряд или
предмет**

А) обруч

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

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

	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

27	2-2,5
28	Олимпийская Хартия
29	физическое здоровье, физическим здоровьем
30	физическая нагрузка