

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Белокалитвинский гуманитарно-индустриальный техникум»
(ГБПОУ РО «БГИТ»)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися
ФГОС СПО по ОГСЭ.04 «Физическая культура»
специальность 22.02.05 Обработка металлов давлением

Рассмотрено на
заседании ЦК по специальности
22.02.05 Обработка металлов
давлением

Утверждаю
заместитель директора по УМР

Шматко Г.В.
От «__» _____ 2025г.

Протокол № ____

От «__» _____ 2025г.

Одобрено
цикловой комиссией
общих гуманитарных
и социально-экономических дисциплин

Протокол № ____

от «__» _____ 2025 г

Председатель _____
П.А. Демиденко

Контрольно-оценочные материалы для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.05 Обработка металлов давлением, рабочей программы ОГСЭ.04 «Физическая культура», ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Белокалитвинский гуманитарно-индустриальный техникум»

Разработчик: Казанов И.А. – преподаватель ГБПОУ РО «БГИТ»

СОДЕРЖЕНИЕ

1	Спецификация комплекта оценочных средств.	4
1.1	Назначение комплекта оценочных средств.	4
1.2	Общее количество тестовых заданий.	4
1.3	Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам ...	5
1.4	Типы, уровни сложности и время выполнения тестовых заданий.....	7
1.5	Система оценивания выполнения тестовых заданий.....	7
1.6	Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий.....	10
1.7	Продолжительность выполнения.....	11
1.8	Инструкция по организации и проведению тестирования.....	11
2	Тестовые задания	12
2.1	Вариант 1	12
2.2	Вариант 2	16
2.3	Вариант 3	21
2.4	Вариант 4	25
3	Ключи к оцениванию тестовых заданий	30

1 Спецификация комплекта оценочных средств.

1.1 Назначение комплекта оценочных средств.

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) подготовлены с целью оценки результатов освоения программы подготовки специалистов среднего звена

- УГС 22.00.00 Технологии материалов
- специальности 22.02.05 Обработка металлов давлением
- ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.2 Общее количество тестовых заданий.

Количество заданий в комплекте оценочных материалов

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	80
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	80
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального контекста	80

1.3 Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам

Распределение заданий по компетенциям и дисциплинам

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Наименование дисциплины/ модуля/ практики	Семестр	Номер задания
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	ОГСЭ.04 «Физическая культура»	3-8	1-20
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	ОГСЭ.04 «Физическая культура»	3-8	1-20
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: – о роли физической культуры в общекультурном,	ОГСЭ.04 «Физическая культура»	3-8	1-20

	Федерации с учетом особенностей социального контекста	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни			
--	---	--	--	--	--

1.4 Типы, уровни сложности и время выполнения тестовых заданий

Распределение заданий по типу и уровням сложности

Код компетенции	Индикаторы сформированности компетенций	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин)
ОК 04 ОК 08 ОК 05	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1,2	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	3-5
		4,5,6,7	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	3-5
		8,10,11,12, 13,14	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора	базовый	1-3
		15,16,17,18, 20	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	5-10
ОК 04 ОК 08 ОК 05	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей З2 - основы здорового образа жизни	3	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	3-5
		9	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора	базовый	1-3
		19	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	5-10

1.5 Система оценивания выполнения тестовых заданий

Система оценивания заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/ характеристика правильности ответа)
1	Задание закрытого типа на установление последовательности	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;

	считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
3	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
4	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
5	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
6	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
7	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
8	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
9	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; Частичный ответ – 2 балла неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
10	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если ответ только определен, но не обоснован – 2 балла; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
11	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
12	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла;

	обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
13	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
14	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов
15	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов
16	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов
17	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов
18	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов
19	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но

		не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов
20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует — 0 баллов

Оценка «5» (**отлично**) соответствует **результатам**, содержащим от 19 до 24 правильных ответов из 20 вопросов теста.

Оценка «4» (**хорошо**) — от 15 до 18 правильных ответов.

Оценка «3» (**удовлетворительно**) — от 10 до 14 правильных ответов.

Оценка «2» (**неудовлетворительно**) — от 0 до 9 правильных ответов

1.6 Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Дополнительные материалы и оборудование
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	не предусмотрено
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	не предусмотрено
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального контекста	не предусмотрено

1.7 Продолжительность выполнения

Общее время, отведенное на выполнение задания не более двух академических часов

Инструкция по организации и проведению тестирования

Действия преподавателя во время проведения тестирования:

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

После завершения задания преподавателям выдаются эталоны ответов для каждого варианта заданий, работы проверяются преподавателями, проводящими проверочную работу согласно системе оценивания заданий и работы в целом. По итогу заполняется протокол.

Действия обучающихся при выполнении тестового задания:

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

2 Тестовые задания

2.1 Вариант 1

1	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Решение задач в обучении техники физических упражнений: 1) закрепление; 2) ознакомление; 3) разучивание; 4) совершенствование. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
2	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Спортивная тренировка: 1) тактическая подготовка; 2) теоретическая; 3) физическая; 4) техническая; 5) психологическая. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
3	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите				

	соответствующую последовательность цифр слева направо. Основные гигиенические принципы закаливания: 1) последовательность; 2) систематичность; 3) учёт индивидуальных способностей Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>																							
4	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами <table><tr><td>Действие</td><td>Способы выполнения</td></tr><tr><td>1) низкий старт (бег 100м)</td><td>А) Стартовые ускорения с максимальной работой рук</td></tr><tr><td>2) стартовый разбег</td><td>Б) Вынос маховой ноги вперед. Выпрямление туловища, активная работа рук</td></tr><tr><td>3) бег по дистанции</td><td>В) Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса</td></tr><tr><td>4) финиш</td><td>Г) Бег в положении наклона туловища вперед</td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				Действие	Способы выполнения	1) низкий старт (бег 100м)	А) Стартовые ускорения с максимальной работой рук	2) стартовый разбег	Б) Вынос маховой ноги вперед. Выпрямление туловища, активная работа рук	3) бег по дистанции	В) Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса	4) финиш	Г) Бег в положении наклона туловища вперед	А	Б	В	Г						
Действие	Способы выполнения																							
1) низкий старт (бег 100м)	А) Стартовые ускорения с максимальной работой рук																							
2) стартовый разбег	Б) Вынос маховой ноги вперед. Выпрямление туловища, активная работа рук																							
3) бег по дистанции	В) Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса																							
4) финиш	Г) Бег в положении наклона туловища вперед																							
А	Б	В	Г																					
5	Прочитайте текст и установите соответствие даты и места проведения летних Олимпийских игр. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами <table><tr><td>1) Париж</td><td>А) 2012г</td></tr><tr><td>2) Токио</td><td>Б) 2020г</td></tr><tr><td>3) Лондон</td><td>В) 2024г</td></tr><tr><td>4) Бразилия</td><td>Г) 2016г</td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1) Париж	А) 2012г	2) Токио	Б) 2020г	3) Лондон	В) 2024г	4) Бразилия	Г) 2016г	А	Б	В	Г								
1) Париж	А) 2012г																							
2) Токио	Б) 2020г																							
3) Лондон	В) 2024г																							
4) Бразилия	Г) 2016г																							
А	Б	В	Г																					
6	Прочитайте текст и установите соответствие между цветом Олимпийских колец и континентами. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами <table><tr><td>1) Синий</td><td>А) Азия</td></tr><tr><td>2) Красный</td><td>Б) Африка</td></tr><tr><td>3) Жёлтый</td><td>В) Европа</td></tr><tr><td>4) чёрный</td><td>Г) Австралия</td></tr><tr><td>5) зеленый</td><td>Д) Америка</td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1) Синий	А) Азия	2) Красный	Б) Африка	3) Жёлтый	В) Европа	4) чёрный	Г) Австралия	5) зеленый	Д) Америка	А	Б	В	Г	Д					
1) Синий	А) Азия																							
2) Красный	Б) Африка																							
3) Жёлтый	В) Европа																							
4) чёрный	Г) Австралия																							
5) зеленый	Д) Америка																							
А	Б	В	Г	Д																				
7	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами <table><tr><td>1) Выносливость</td><td>А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие.</td></tr><tr><td>2) Ловкость</td><td>Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой</td></tr></table>				1) Выносливость	А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие.	2) Ловкость	Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой																
1) Выносливость	А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие.																							
2) Ловкость	Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой																							

	3) Быстрота	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)			
	4) Гибкость	Г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)			
	5) Сила	Д) Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности			
	Ответ:				
	А	Б	В	Г	Д
8	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Официальный талисман Чемпионата мира 2018 по футболу: 1) Чебурашка; 2) Тигр; 3) Заяц; 4) Волк; 5) Лев; Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
9	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Дайте правильное определение понятия «здоровье». 1) «Здоровье- это отсутствие болезни». 2) «Здоровье –это способность к полноценному выполнению основных социальных функций». 3) «Здоровье-это умение приспосабливаться к меняющимся условиям». 4) «Здоровье- это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
10	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Где проводились древнегреческие Олимпийские игры 1) В Олимпии; 2) В Спарте; 3) В Афинах Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
11	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Действующий президент Международного Олимпийского комитета (МОК). 1) Томас Бах; 2) Маркиз Хуан Антонио Самаранч; 3) Граф Жак Роже;				

	4) Барон Пьер де Кубертен. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
12	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Размеры волейбольной площадки: 1) 15х26м; 2) 10х18м; 3) 9х18м; 4) 9х20м. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
13	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? 1) Лавровый венок; 2) Венок из ветвей Оливкового дерева; 3) Денежное вознаграждение; 4) Звание почётного гражданина. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
14	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в волейбол, в одной команде: 1) 5; 2) 6; 3) 8; 4) 7. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
15	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Что вручают участникам за успешную сдачу норм ГТО? Ответ _____
16	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания. Ответ _____ _____ _____ _____.

17	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> В каком году состоялись первые Олимпийские игры? Ответ _____
18	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Что означает термин «Олимпиада»? Ответ _____ _____ _____ _____
19	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите несколько причин нарушения осанки. Ответ _____ _____ _____ _____
20	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Почему античные Олимпийские игры назывались праздником мира? Ответ _____ _____ _____ _____

2.2 Вариант 2

1	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Порядок открытия церемонии Олимпийских игр: 1) Парад олимпийских делегаций во главе с командой Греции; 2) Выступление перед спортсменами и зрителями президента Организационного комитета Игр и президента МОК; 3) Внесение на стадион олимпийского флага и его поднятие на специальной мачте под звуки олимпийского гимна; 4) Зажигание огня в олимпийской чаше одним из спортсменов страны-организатора; 5) Объявление Игр открытыми главой государства страны-организатора; 6) Выпускание голубей над стадионом; 7) Появление на стадионе главы государства страны-организатора Игр и президента МОК; 8) Исполнения гимна страны-организатора и начало художественной части программы церемонии открытия игр; 9) Произнесение спортсменом и судьёй торжественных клятв. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									
2	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. В какой последовательности рекомендуется выполнять упражнения утренней гимнастики: 1) Прыжки или бег;									

	2) Подтягивание; 3) Упражнения для мышц ног; 4) Упражнения для мышц туловища; 5) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 6) Дыхательные упражнения. Ответ: <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																						
3	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Виды процедур при закаливании водой: 1) Купание; 2) Обливание; 3) Обтирание; 4) Душ. Ответ: <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																						
3	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: В какой последовательности рекомендуется выполнять упражнения утренней гимнастики: 7) Прыжки или бег; 8) Подтягивание; 9) Упражнения для мышц ног; 10) Упражнения для мышц туловища; 11) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 12) Дыхательные упражнения. Ответ: <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																						
4	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами. Сопоставьте тесты и физические качества, способности, которое они определяют: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Тест</th><th>Физические качества, способности</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) Бег 60 или 100м</td><td>А) Ловкость</td></tr> <tr> <td>2) Подтягивание</td><td>Б) Скоростно-силовые</td></tr> <tr> <td>3) Бег 2 км</td><td>В) Сила</td></tr> <tr> <td>4) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами</td><td>Г) Выносливость</td></tr> <tr> <td>5) Метания мяча в цель</td><td>Д) Гибкость</td></tr> </tbody> </table> Ответ: <table border="1"> <tr> <td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Тест	Физические качества, способности	1) Бег 60 или 100м	А) Ловкость	2) Подтягивание	Б) Скоростно-силовые	3) Бег 2 км	В) Сила	4) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Г) Выносливость	5) Метания мяча в цель	Д) Гибкость	А	Б	В	Г	Д					
Тест	Физические качества, способности																						
1) Бег 60 или 100м	А) Ловкость																						
2) Подтягивание	Б) Скоростно-силовые																						
3) Бег 2 км	В) Сила																						
4) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Г) Выносливость																						
5) Метания мяча в цель	Д) Гибкость																						
А	Б	В	Г	Д																			
5	Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и названием времени игры. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид спорта</th><th>Название времени игры</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) футбол</td><td>А) энд</td></tr> <tr> <td>2) бокс</td><td>Б) сет</td></tr> </tbody> </table>	Вид спорта	Название времени игры	1) футбол	А) энд	2) бокс	Б) сет																
Вид спорта	Название времени игры																						
1) футбол	А) энд																						
2) бокс	Б) сет																						

	3) хоккей	В) тайм																											
	4) теннис	Г) раунд																											
	5) керлинг	Д) период																											
	Ответ:																												
	А	Б	В	Г	Д																								
6	Прочитайте текст и установите соответствие гимнастических терминов и их определений. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами. <table border="1"> <tr> <td>Гимнастические термины</td> <td>Определения</td> </tr> <tr> <td>1) группировка</td> <td>А) Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата</td> </tr> <tr> <td>2) вис</td> <td>Б) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд</td> </tr> <tr> <td>3) хват</td> <td>В) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени</td> </tr> <tr> <td>4) жим</td> <td></td> </tr> </table> Ответ: <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					Гимнастические термины	Определения	1) группировка	А) Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата	2) вис	Б) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд	3) хват	В) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени	4) жим		А	Б	В											
Гимнастические термины	Определения																												
1) группировка	А) Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата																												
2) вис	Б) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд																												
3) хват	В) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени																												
4) жим																													
А	Б	В																											
7	Прочитайте текст и установите соответствие между именами Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами. <table border="1"> <tr> <td>Виды спорта</td> <td>ФИО олимпийских чемпионов</td> </tr> <tr> <td>1) Плавание</td> <td>А) Яна Кудрявцева</td> </tr> <tr> <td>2) Бокс</td> <td>Б) Власов Роман</td> </tr> <tr> <td>3) Греко-римская борьба</td> <td>В) Денис Аблязин</td> </tr> <tr> <td>4) Спортивная гимнастика</td> <td>Г) Евгений Тищенко</td> </tr> <tr> <td>5) Художественная гимнастика</td> <td>Д) Юлия Ефимова</td> </tr> <tr> <td>6) Легкая атлетика</td> <td></td> </tr> </table> Ответ: <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					Виды спорта	ФИО олимпийских чемпионов	1) Плавание	А) Яна Кудрявцева	2) Бокс	Б) Власов Роман	3) Греко-римская борьба	В) Денис Аблязин	4) Спортивная гимнастика	Г) Евгений Тищенко	5) Художественная гимнастика	Д) Юлия Ефимова	6) Легкая атлетика		А	Б	В	Г	Д					
Виды спорта	ФИО олимпийских чемпионов																												
1) Плавание	А) Яна Кудрявцева																												
2) Бокс	Б) Власов Роман																												
3) Греко-римская борьба	В) Денис Аблязин																												
4) Спортивная гимнастика	Г) Евгений Тищенко																												
5) Художественная гимнастика	Д) Юлия Ефимова																												
6) Легкая атлетика																													
А	Б	В	Г	Д																									
8	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Игровое время в баскетболе состоит из: 1) 4 периодов по 15 минут; 2) 4 периодов по 10 минут; 3) 4 периодов по 8 минут; 4) 4 периодов по 5 минут. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.																												
9	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Дайте правильное определение понятию «здоровый образ жизни»:																												

	1) предполагает сбалансированное питание, исключение или сокращение в рационе ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов; 2) уникальный способ жизни, который характеризуется набором ценностей, убеждений, поведенческих паттернов, привычек и предпочтений; 3) «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья»; 4) Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
10	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Выделите несколько признаков спортивной игры и укажите, что это за вид спорта. 1) 6 игроков; 2) 11; 3) 9х18; 4) 2 периода; 5) 2м 44см; 6) либеро; Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
11	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Назовите только женский гимнастический снаряд. 1) Конь; 2) Параллельные брусья; 3) Бревно; 4) Кольца; 5) Перекладина. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
12	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Сколько фаз в прыжках в длину с разбега? 1) Четыре; 2) Одна; 3) Шесть; 4) Две. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
13	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

	1) Акробатика; 2) Метание; 3) Лазанье по канату; 4) Бег; 5) Опорный прыжок; 6) Прыжки; 7) Спортивная ходьба. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
14	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Партия игры волейбол считается выигранной, если: 1) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка; 2) команда первая набирает 30 очков; 3) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка; 4) команда первая набирает 10 очков. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
15	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Назовите не менее трёх. Ответ _____ _____ _____ _____.
16	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале. Назовите не менее 5. Ответ _____ _____ _____ _____.
17	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> О каких Российских спортсменах идёт речь в фильме «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» Ответ _____ _____ _____ _____.
18	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Требования безопасности во время проведения подвижных игр. Ответ _____ _____ _____ _____.

19	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Ответ _____ _____ _____ _____
20	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> В каком году и где проходили первые зимние Олимпийские игры в России? Ответ _____

2.3 Вариант 3

1	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости: 1) Ведомственные; 2) Внутренние; 3) Городские; 4) Краевые; 5) Международные; 6) Районные; 7) Региональные; 8) Всероссийские. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
2	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Появление разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего 1) «Фосбери-флоп». 2) «Перекидной». 3) «Перекат». 4) «Волна». 5) «Перешагивание» Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
3	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Решение задач в обучении технике физических упражнений 1) закрепление; 2) ознакомление; 3) разучивание; 4) совершенствование. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

4	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.				
	Качества:		Упражнения:		
	1) Выносливость	А) челночный бег, метание предметов			
	2) Сила	Б) плавание без остановок от 25м до 100м			
	3) Скорость	В) пружинящие приседания			
	4) Ловкость, координация	Г) подвижные игры			
	5) Гибкость	Д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей			
	Ответ:				
	A	B	B	Г	Д
5	Прочитайте текст и сопоставьте названия стилей с упражнениями и видами спорта. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.				
	Стиль		Упражнение, вид спорта		
	1) «Баттерфляй»	А) Ход в лыжных гонках			
	2) «Коньковый»	Б) Прыжок в высоту в легкой атлетике			
	3) «Прогнувшись»	В) Стиль плавания			
	4) «Фосбюри - флоп»	Г) Прыжок в длину в легкой атлетике			
	Ответ:				
	A	B	B	Г	
	6	Прочитайте текст и установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.			
1) Футбол		А) «Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы			
2) Волейбол		Б) Основное время 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается			
3) Баскетбол		В) Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается			
4) Гандбол		Г) Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.			
5) Хоккей с шайбой		Д) «Чистое» время 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.			
Ответ:					
A		B	B	Г	Д
7		Прочитайте текст и установите соответствие между цветом Олимпийских колец и континентами. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.			
	1) Синий цвет	А) Азия			
	2) Красный	Б) Африка			
	3) Желтый	В) Европа			
	4) Черный	Г) Австралия			

	5) Зеленый	Д) Америка			
	Ответ:				
	А	Б	В	Г	Д
8	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> По команде кругом выполняется следующая последовательность действий: 1) Осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой; 2) Осуществляют поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой; 3) Ожидается команда «марш»; 4) Поворот осуществляется в произвольном направлении Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
9	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Дайте правильное определение понятия «здоровье». 1) «Здоровье- это отсутствие болезни». 2) «Здоровье –это способность к полноценному выполнению основных социальных функций». 3) «Здоровье-это умение приспосабливаться к меняющимся условиям». 4) «Здоровье- это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
10	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Что необходимо делать на соревнованиях по лёгкой атлетике, если при метании снаряд (копье, граната, мяч) вышел за пределы сектора? 1) Разрешается дополнительный бросок; 2) Результат засчитывается; 3) Попытка засчитывается, а результат нет. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
11	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Партия игры волейбол считается выигранной, если: 1) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка 2) команда первая набирает 30 очков 3) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.				
12	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i>				

	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в гандбол в одной команде: 1) 5; 2) 6; 3) 8; 4) 7. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
13	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Назовите только женский гимнастический снаряд. 1) Конь; 2) Параллельные брусья; 3) Бревно; 4) Кольца; 5) Перекладина. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
14	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? 1) Лавровый венок; 2) Венок из ветвей Оливкового дерева; 3) Денежное вознаграждение; 4) Звание почётного гражданина Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
15	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите несколько негативных факторов, которые ведут к нарушению осанки. Ответ _____ _____ _____ _____.
16	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Перечислите упражнения для развития силы (не менее 4). Ответ _____ _____ _____ _____.
17	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите несколько причин нарушения осанки Ответ _____

18	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Что означает термин «Олимпиада» Ответ _____
19	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырёх Факторов. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека. Ответ _____
20	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> В каком году и где состоялись первые Олимпийские игры в России? Ответ _____

2.4 Вариант 4

1	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости: 1) Ведомственные; 2) Внутренние; 3) Городские; 4) Краевые; 5) Международные; 6) Районные; 7) Региональные; 8) Всероссийские. Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
2	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Определить звания спортсменов в порядке убывания: 1) Гроссмейстер России. 2) Мастер спорта России (МС); 3) Мастер спорта России международного класса (МСМК); 4) Заслуженный мастер спорта России (ЗМС). Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
3	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. Основные гигиенические принципы закаливания: 1) последовательность;								

	2) систематичность; 3) учёт индивидуальных способностей Ответ: <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>																						
4	Прочитайте текст и установите соответствие между цветом Олимпийских колец и континентами. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Тест</th><th style="width: 50%;">Физические качества, способности</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) Синий</td><td>А) Азия</td></tr> <tr> <td>2) Красный</td><td>Б) Африка</td></tr> <tr> <td>3) Желтый</td><td>В) Европа</td></tr> <tr> <td>4) Черный</td><td>Г) Австралия</td></tr> <tr> <td>5) Зеленый</td><td>Д) Америка</td></tr> </tbody> </table> Ответ: <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">А</td><td style="width: 20%;">Б</td><td style="width: 20%;">В</td><td style="width: 20%;">Г</td><td style="width: 20%;">Д</td></tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Тест	Физические качества, способности	1) Синий	А) Азия	2) Красный	Б) Африка	3) Желтый	В) Европа	4) Черный	Г) Австралия	5) Зеленый	Д) Америка	А	Б	В	Г	Д					
Тест	Физические качества, способности																						
1) Синий	А) Азия																						
2) Красный	Б) Африка																						
3) Желтый	В) Европа																						
4) Черный	Г) Австралия																						
5) Зеленый	Д) Америка																						
А	Б	В	Г	Д																			
5	Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. <table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="width: 30%;">1) Выносливость</td><td>А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие</td></tr> <tr> <td>2) Ловкость</td><td>Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой</td></tr> <tr> <td>3) Быстрота</td><td>В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)</td></tr> <tr> <td>4) Гибкость</td><td>Г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)</td></tr> <tr> <td>5) Сила</td><td>Д) Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</td></tr> </tbody> </table> Ответ: <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">А</td><td style="width: 20%;">Б</td><td style="width: 20%;">В</td><td style="width: 20%;">Г</td><td style="width: 20%;">Д</td></tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1) Выносливость	А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие	2) Ловкость	Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой	3) Быстрота	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)	4) Гибкость	Г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)	5) Сила	Д) Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности	А	Б	В	Г	Д							
1) Выносливость	А) способность быстро овладевать сложными движениями, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие																						
2) Ловкость	Б) способность выполнять движения с большой и предельной амплитудой																						
3) Быстрота	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)																						
4) Гибкость	Г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)																						
5) Сила	Д) Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности																						
А	Б	В	Г	Д																			
6	Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и названием времени игры. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Вид спорта</th><th style="width: 50%;">Название времени игры</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) футбол</td><td>А) энд</td></tr> <tr> <td>2) бокс</td><td>Б) сет</td></tr> <tr> <td>3) хоккей</td><td>В) тайм</td></tr> <tr> <td>4) теннис</td><td>Г) раунд</td></tr> <tr> <td>5) керлинг</td><td>Д) период</td></tr> </tbody> </table> Ответ: <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">А</td><td style="width: 20%;">Б</td><td style="width: 20%;">В</td><td style="width: 20%;">Г</td><td style="width: 20%;">Д</td></tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Вид спорта	Название времени игры	1) футбол	А) энд	2) бокс	Б) сет	3) хоккей	В) тайм	4) теннис	Г) раунд	5) керлинг	Д) период	А	Б	В	Г	Д					
Вид спорта	Название времени игры																						
1) футбол	А) энд																						
2) бокс	Б) сет																						
3) хоккей	В) тайм																						
4) теннис	Г) раунд																						
5) керлинг	Д) период																						
А	Б	В	Г	Д																			
7	Прочитайте текст и сопоставьте названия стилей с упражнениями и видами																						

	спорта. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо. <table border="1" data-bbox="261 264 1447 456"> <tr> <td>Стиль</td> <td>Упражнение, вид спорта</td> </tr> <tr> <td>1) «Баттерфляй»</td> <td>А) Ход в лыжных гонках</td> </tr> <tr> <td>2) «Коньковый»</td> <td>Б) Прыжок в высоту в легкой атлетике</td> </tr> <tr> <td>3) «Прогнувшись»</td> <td>В) Стиль плавания</td> </tr> <tr> <td>4) «Фосбюри - флоп»</td> <td>Г) Прыжок в длину в легкой атлетике</td> </tr> </table> Ответ: <table border="1" data-bbox="261 492 1208 568"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Стиль	Упражнение, вид спорта	1) «Баттерфляй»	А) Ход в лыжных гонках	2) «Коньковый»	Б) Прыжок в высоту в легкой атлетике	3) «Прогнувшись»	В) Стиль плавания	4) «Фосбюри - флоп»	Г) Прыжок в длину в легкой атлетике	А	Б	В	Г				
Стиль	Упражнение, вид спорта																		
1) «Баттерфляй»	А) Ход в лыжных гонках																		
2) «Коньковый»	Б) Прыжок в высоту в легкой атлетике																		
3) «Прогнувшись»	В) Стиль плавания																		
4) «Фосбюри - флоп»	Г) Прыжок в длину в легкой атлетике																		
А	Б	В	Г																
8	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Действующий президент Международного Олимпийского комитета (МОК) 1) Томас Бах; 2) Маркиз Хуан Антонио Самаранч; 3) Граф Жак Роже; 4) Барон Пьер де Кубертен. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____																		
9	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Дайте правильное определение понятию «здоровый образ жизни»: 5) предполагает сбалансированное питание, исключение или сокращение в рационе ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов; 6) уникальный способ жизни, который характеризуется набором ценностей, убеждений, поведенческих паттернов, привычек и предпочтений; 7) «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья»; 8) Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____																		
10	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры волейбол в одной команде: 1) 5; 2) 6; 3) 8; 4) 7; Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____																		
11	Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ. Официальный талисман Чемпионата мира 2018 по футболу 1) Чебурашка;																		

	2) Тигр; 3) Заяц; 4) Волк; 5) Лев. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
12	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Размеры волейбольной площадки: 1) 15х26м; 2) 10х18м; 3) 9х18м; 4) 9х20м. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
13	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику? 1) Акробатика; 2) Метание; 3) Лазанье по канату; 4) Бег; 5) Опорный прыжок; 6) Прыжки; 7) Спортивная ходьба. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
14	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант и обоснуйте ответ.</i> Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: 1) в Олимпии; 2) в Спарте; 3) в Афинах. Ответ: _____. Обоснование выбора ответа: _____ _____ _____.
15	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Перечислите виды упражнений в лёгкой атлетике (не менее трёх) Ответ _____ _____ _____ _____.

16	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО? (не менее 5). Ответ _____ _____ _____ _____
17	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? Ответ _____
18	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Назовите символ Олимпийских игр 1980 года в Москве. Ответ _____
19	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырёх факторов. Перечислите факторы влияющие на здоровье человека. Ответ _____ _____ _____ _____
20	<i>Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ:</i> Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале. Назовите не менее 5. Ответ _____ _____ _____ _____

3 Ключи к оцениванию тестовых заданий

№	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	Критерии
1	2314	712534698	21634785	21634785	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
2	23415	654312	54321	4312	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
3	312	3241	2314	312	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
4	1-А 2-Б 3-Г 4-В	1-Б 2-В 3-Г 4-Д 5-А	1-Б 2-Д 3-Г 4-А 5-В	1-В 2-Д 3-А 4-Б 5-Г	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
5	1-В 2-Б 3-А 4-Г	1-В 2-Г 3-Д 4-Б 5-А	1-В 2-А 3-Г 4-Б	1-Д 2-А 3-Г 4-Б 5-В	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
6	1-В 2-Д 3-А 4-Б 5-Г	1-В 2-А 3-Б	1-Б 2-Г 3-Д 4-В 5-А	1-В 2-Г 3-Д 4-Б 5-А	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
7	1-Д 2-А 3-Г 4-Б 5-В	1-Д 2-Г 3-Б 4-В 5-А	1-В 2-Д 3-А 4-Б 5-Г	1-В 2-А 3-Г 4-Б	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
8	4. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу.	2. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Баскетбол».	2. Правила выполнения строевых упражнений	1. 10 марта 2021 года Томас Бах был переизбран на пост президента МОК на четырёхлетни й срок	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи

	Им стал Волк по кличке Забивака.				
9	4. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения	3. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)	4. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения	2. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
10	3. Исторические факты	1,3,5,6 Игра волейбол. Приказ Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол»	3. Правила соревнований по лёгкой атлетике (метание снаряда)	2. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
11	1. 10 марта 2021 года Томас Бах был переизбран на пост президента МОК на четырёхлетний срок	3. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (утверждённые приказом Министерства спорта РФ)	3. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».	4. Путём открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал Волк по кличке Забивака.	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
12	3. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол»	1. В прыжке в длину с разбега 4 фазы: -разбег -отталкивание -полёт -приземление	4. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Гандбол».	3. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
13	2. История создания Олимпийских	2,4,6,7 Классификация легкоатлетиче	3. Правила вида спорта «Спортивная	2,4,6,7 Классификация Легкоатлетиче	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные

	игр.	ских видов спорта.	гимнастика» (утверждённые приказом Министерства спорта РФ)	ских видов спорта	случаи
14	2. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол»	3. В соответствии приказа Министерства спорта Р.Ф «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».	2. История создания Олимпийских игр.	3. Исторические факты	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
15	За успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) участникам вручаются знаки отличия - бронзовый, серебряный и золотой в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.	Не соблюдение техники безопасности; -неправильной организацией занятий; -неисправное оборудование и инвентарь; - неблагоприятные погодные условия; - неподходящая обувь или одежда; -отсутствие страховки и самостраховки -чрезмерная нагрузка; -плохое самочувствие и так далее.	Малая подвижность в течении дня, не правильное поднятие тяжести, часто принимаемая неправильная поза. Неправильное ношение рюкзака, сидение за партой.	Ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье	3б - полный правильный ответ 1б – ответ правильный, но неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный / ответ отсутствует
16	Физические упражнения, силы природы, гигиенические факторы	Перед началом занятий следует: -тщательно проветрить помещение, где установлены тренажеры; -надеть	Со вободными весами: приседания со штангой, жим гантелей лёжа, рывок гири. • С весом Собственного тела: подтягивания,	В современный комплекс ГТО включены такие виды как: бег на короткую и длинную дистанцию,	3б - полный правильный ответ 1б – ответ правильный, но неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный /

		спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой; -убедиться в исправности и надежности установки и крепления тренажеров, обнаруженные неисправности устранить. Во время занятий необходимо: -выполнять упражнения на тренажерах только с разрешения учителя (тренера); -при обнаружении Неисправности й во время выполнения упражнений немедленно прекратить тренировку и доложить об этом учителю (тренеру); -внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) учителя (тренера); -соблюдать установленны й режим тренировки и отдыха.	отжимания, передний вис на турнике. • На спортивных тренажёрах: С инвентарём: отжимания в петлях TRX, разведение рук с эспандером, приседания с резинкой. • Взрывная сила: запрыгивания на тумбу, отжимания с хлопком, рывки и толчки штанги, прыжки в длину. • Скоростная сила: челночный бег, бег на короткие дистанции.	прыжки в длину с места или с разбега, метание мяча и гранаты, подтягивание, отжимание, наклон туловища, поднимание туловища за 1 минуту, рывок гири, стрельба, плавание, ходьба на лыжах, поднимание туловища на перекладине.	ответ отсутствует
17	776г. до нэ История создания	Фильм про борца Александра	Малая подвижность в течение дня,	Венок из ветвей оливкового	3б - полный правильный ответ

	Олимпийских игр	Карелина, гимнастку Светлану Хоркину и пловца Александра Попова.	не правильное поднятие тяжести, часто принимаемая неправильная поза. Неправильное ношение рюкзака, неправильная поза за партой	деревя	1б – ответ правильный, но неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный / ответ отсутствует
18	Международные спортивные соревнования, Олимпийские игры, устраиваемые раз в четыре года.	-перед игрой необходимо провести разминку; -внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя и капитана команды; -строго выполнять правила игры; -избегать столкновений, толчков и ударов; -при падениях надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги; -при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.	Международные спортивные соревнования, Олимпийские игры, устраиваемые раз в четыре года.	Олимпийский Мишка, улыбающийся и стоящий на задних лапах - талисман 22 летних Олимпийских игр.	3б - полный правильный ответ 1б – ответ правильный, но неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный / ответ отсутствует
19	Малая подвижность в течении дня, не правильное поднятие	1) не носить слишком тесную обувь, а также обувь на	Биологические факторы (наследственность)-20% Окружающая	Биологические факторы (наследственность)-20% Окружающая	3б - полный правильный ответ 1б – ответ правильный, но

	тяжести, часто принимаемая неправильная поза. Неправильное ношение рюкзака, сидение за партой.	высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см; 2) пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематическ и выполнять корректирующ ие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени; 3) выполнять общеразвивающ ие упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно - ходьба босиком по скошенной траве, галечнику	среда (природная, техногенная, социальная) - 20% Служба здоровья-10% Образ жизни-50%	среда (природная, техногенная, социальная)- 20% Служба здоровья-10% Индивидуальн ый образ жизни-50%	неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный / ответ отсутствует
20	В период проведения игр прекращались войны	Игры-2014 стали первой зимней Олимпиадой в России. Зимней Олимпийской столицей стал город Сочи в Краснодарско	В 1980 году в Москве прошли первые в истории Олимпийские игры на территории России.	Перед началом занятий следует: -тщательно проветрить помещение, где установлены тренажеры; -надеть	3б - полный правильный ответ 1б – ответ правильный, но неполный / если допущена одна ошибка 0б – ответ неправильный /

		м крае.		спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой; -убедиться в исправности и надежности установки и крепления тренажеров, обнаруженные неисправности устранить. Во время занятий необходимо: -выполнять упражнения на тренажерах только с разрешения учителя (тренера); -при обнаружении неисправности во время выполнения упражнений немедленно прекратить тренировку и доложить об этом учителю (тренеру); -внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) учителя (тренера); -соблюдать Установленный режим тренировки и отдыха.	ответ отсутствует
--	--	---------	--	---	---------------------------------