

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-09-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
фитнес, легкая атлетика, спортивные игры, плавание.**

Специальность
30.05.03 Медицинская кибернетика

Направленность (профиль)
«Медицинские информационные системы»

Программа специалитета

Новокузнецк, 2025

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины.....	3
1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста	3
2. ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»	3
2.1 Объем и семестры освоения дисциплины	3
2.2 Назначение ФОМ дисциплины	3
2.3 Результаты освоения дисциплины.....	4
2.4 Структура ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»	4
3. Диагностические задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»	4
3.1. Фитнес	4
3.2. Легкая атлетика	13
3.2. Спортивные игры	23
3.4. Плавание.....	33

1. Общие положения

1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины (ФОМ) содержит не менее 40 заданий закрытого и открытого типов по каждой спортивной дисциплине, в том числе не менее 30-ти заданий закрытого типа и 10-ти заданий открытого типа (таблица 1) для формирования не менее 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и количество заданий по типам и видам

Типы и виды заданий ФОМ дисциплины	Количество заданий в ФОМ
Задания закрытого типа:	30
1. задания с выбором одного или нескольких ответов	20
2. задания на сопоставление	5
3. задания на установление правильной последовательности	5
Задания открытого типа:	10
1. задания на дополнение	5
2. задания с развернутым ответом	5
Итого заданий по каждой спортивной дисциплине	40

1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект заданий (тест) для проверки результатов освоения дисциплины формируется из заданий ФОМ дисциплины. Максимальное количество заданий в тесте – 40 (30 заданий закрытого типа, 10 заданий открытого типа).

На выполнение теста на контрольном мероприятии обучающемуся выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 40 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальному возможному, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения компетенции	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	
17,2-20	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
13,2-17,1	Повышенный	4	хорошо	
10-13,1	Пороговый	3	удовлетворительно	
0-9,9	Первый	2	неудовлетворительно	
				Не зачтено

2. ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»

2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается в объеме 328 часов во 2-6-м семестрах.

2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у обучающихся формируется универсальная компетенция: УК-7

2.4 Структура ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»

ФОМ дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит из выборных дисциплин, предусмотренных учебно-тематическим планом рабочей программы дисциплины (далее – РПД).

Таблица 3 – Закрепление компетенций по разделам РПД «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Семестры изучения	Раздел РПД	Компетенции	Кол-во заданий
2, 3, 4, 5, 6	Фитнес	УК-7	40
	Легкая атлетика		40
	Спортивные игры		40
	Плавание		40

3. Диагностические задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической и спорту: Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание»

3.1. Фитнес

семестр	Диагностические задания	Количество заданий Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
ФИТНЕС		
	ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	30
	Задания с выбором одного или нескольких ответов	20
2	Задание 1. Прочтите текст, выберите один правильный ответ. Когда лучше всего заняться растяжкой? а) перед силовой тренировкой для разогрева мышц; б) между подходами; в) в отдельно отведённый день.	Эталонный ответ – в Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
	Задание 2. Прочтите текст, выберите все правильные ответы. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике? а) аэр джек; б) грейп-вайн; в) панкейк; г) страдлл; д) так джамп; е) шоссе.	Эталонный ответ – а г д Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.
	Задание 3. Прочтите текст, выберите один правильный ответ. Какой прыжок не используется в аэробике? а) выше неба; б) страдлл;	Эталонный ответ – а Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.

	<p>в) так джамп.</p>	
	<p>Задание 4. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие упражнения относятся к стретчингу?</p> <p>а) перевороты на локтях вперед и назад; б) стойки на голове; в) «складка»; г) перевороты вперед и назад; д) мост на локтях; е) «уголок»; ж) «березка»; з) рондат; и) «лодочка».</p>	<p><i>Эталонный ответ – в д е ж и</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
	<p>Задание 5. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какой вид спорта, сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта?</p> <p>а) аэробика; б) черлидинг; в) акробатика; г) спортивные танцы.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 6. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?</p> <p>а) немцем В. Штраузером; б) американцем К. Купером; в) бельгийцем П. Отле.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 7. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Парные, тройки и шестерки, станты – это виды...</p> <p>а) шагов; б) прыжков; в) пирамид.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 8. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Комплексная оценка здоровья складывается из:</p> <p>а) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний; в) оценки уровня развития физических качеств; г) уровень функционального состояния основных систем организма; д) степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям; е) уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б г д е</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
4	<p>Задание 9. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки:</p>

	<p>Как называются шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики?</p> <p>а) марши; б) станты; в) базовые шаги.</p>	правильный ответ – 1 б.
	<p>Задание 10. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Вариант скрестного шага с перемещением вперед называется...</p> <p>а) cross; б) slide; в) twist jump.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 11. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Как называется поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек?</p> <p>а) база; б) станты; в) пирамида.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 12. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Как обозначается система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы?</p> <p>а) аэробика; б) круговая тренировка; в) ритмическая гимнастика.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
5	<p>Задание 13. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?</p> <p>а) мышцы брюшного пресса; б) мышцы ног; в) мышцы спины.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 14. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...</p> <p>а) станты; б) переворот в сторону (колесо); в) рондат.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 15. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>«Памп-аэробика» – это...</p> <p>а) занятия с использованием мини-штанги; б) вид аэробики с использованием степ-платформы; в) выполнение физических упражнений в воде под музыку.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	<p>Задание 16. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Что относят к комплексу мероприятий фитнеса?</p> <p>а) аэробные тренировки; б) утренняя гимнастика; в) тренировки с отягощением; г) тренировки на гибкость; д) участие в соревнованиях.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в г</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>
	<p>Задание 17. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Нагрузка аэробной направленности – это:</p> <p>а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц, являются продолжительными и обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов; в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
6	<p>Задание 18. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какого направления фитнеса не существует?</p> <p>а) аквабосу; б) калланетика; в) цигун.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 19. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение?</p> <p>а) тарааэробика; б) базовая аэробика; в) спортивная аэробика.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 20. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>К статическим упражнениям силового характера относятся:</p> <p>а) угол в упоре на брусьях; б) вис на согнутых руках; в) отжимание в упоре на брусьях; г) удержание гантелей в полусогнутом положении рук; д) подтягивание на перекладине.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а б г</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>
Задания на сопоставление		5

	<p>Задание 21. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой изображение на картинке и название упражнения:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Изображение</th><th colspan="2">Название упражнения</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A </td><td>1</td><td>«Мост»</td></tr> <tr> <td>Б </td><td>2</td><td>«Складка»</td></tr> <tr> <td>В </td><td>3</td><td>«Бабочка»</td></tr> <tr> <td>Г </td><td>4</td><td>«Березка»</td></tr> </tbody> </table>	Изображение	Название упражнения		A 	1	«Мост»	Б 	2	«Складка»	В 	3	«Бабочка»	Г 	4	«Березка»	<p><i>Эталонный ответ – А4Б1В3Г2</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>						
Изображение	Название упражнения																						
A 	1	«Мост»																					
Б 	2	«Складка»																					
В 	3	«Бабочка»																					
Г 	4	«Березка»																					
2	<p>Задание 22. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите возраст занимающихся с направленностью занятий аэробикой:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Возраст</th><th colspan="2">Направленность занятий</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А до 6 лет</td><td>1</td><td>Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.</td></tr> <tr> <td>Б 60 лет и старше</td><td>2</td><td>Разновидности аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – йогаэробики, активной йоги и т.д.</td></tr> <tr> <td>В 40-60 лет</td><td>3</td><td>Базовая классическая аэробика, степ-фэнк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.</td></tr> <tr> <td>Г 6-10 лет</td><td>4</td><td>Все виды аэробики</td></tr> <tr> <td>Д 14-40 лет</td><td>5</td><td>Аэробика с лечебной направленностью</td></tr> <tr> <td>Е 10-13 лет</td><td>6</td><td>Танцевальные движения и подвижные игры</td></tr> </tbody> </table>	Возраст	Направленность занятий		А до 6 лет	1	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.	Б 60 лет и старше	2	Разновидности аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – йогаэробики, активной йоги и т.д.	В 40-60 лет	3	Базовая классическая аэробика, степ-фэнк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.	Г 6-10 лет	4	Все виды аэробики	Д 14-40 лет	5	Аэробика с лечебной направленностью	Е 10-13 лет	6	Танцевальные движения и подвижные игры	<p><i>Эталонный ответ – А6Б5В2Г1Д4Е3</i></p> <p>Критерии оценки: 6 правильных ответов – 1 б. 5 правильных ответов – 0,9 б. 4 правильных ответа – 0,7. 3 правильных ответа – 0,5 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.</p>
Возраст	Направленность занятий																						
А до 6 лет	1	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.																					
Б 60 лет и старше	2	Разновидности аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – йогаэробики, активной йоги и т.д.																					
В 40-60 лет	3	Базовая классическая аэробика, степ-фэнк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.																					
Г 6-10 лет	4	Все виды аэробики																					
Д 14-40 лет	5	Аэробика с лечебной направленностью																					
Е 10-13 лет	6	Танцевальные движения и подвижные игры																					
3																							

	<p>Задание 23. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой признаки функционального состояния организма и показатели самоконтроля:</p> <table border="1" data-bbox="198 303 1056 640"> <thead> <tr> <th colspan="2">Признаки</th><th colspan="2">Показатели самоконтроля</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td><td>Объективные</td><td>1</td><td>Аппетит</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Субъективные</td><td>2</td><td>Артериальное давление</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>3</td><td>Болевые ощущения</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>4</td><td>Дыхание</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>Желание заниматься</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>6</td><td>Жизненная емкость легких</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>7</td><td>Самочувствие</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>8</td><td>Сон</td></tr> </tbody> </table>	Признаки		Показатели самоконтроля		A	Объективные	1	Аппетит	Б	Субъективные	2	Артериальное давление			3	Болевые ощущения			4	Дыхание			5	Желание заниматься			6	Жизненная емкость легких			7	Самочувствие			8	Сон	<p>Эталонный ответ – <i>A246; Б13578</i></p> <p>Критерии оценки: 1 правильный ответ – 0,5 б. 2 правильных ответа – 1 б</p>				
Признаки		Показатели самоконтроля																																								
A	Объективные	1	Аппетит																																							
Б	Субъективные	2	Артериальное давление																																							
		3	Болевые ощущения																																							
		4	Дыхание																																							
		5	Желание заниматься																																							
		6	Жизненная емкость легких																																							
		7	Самочувствие																																							
		8	Сон																																							
4	<p>Задание 24. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой цель занятий физическими упражнениями и область физической активности:</p> <table border="1" data-bbox="198 819 1056 1179"> <thead> <tr> <th colspan="2">Цель занятий</th> <th colspan="2">Область физической активности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Достижение высоких результатов</td> <td>1</td> <td>Лечебная физическая культура</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Увеличение продолжительности жизни, улучшение телосложения и др.</td> <td>2</td> <td>Оздоровительно-развивающая тренировка</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Выздоровление, поддержание способности учиться и работать.</td> <td>3</td> <td>Спорт высших достижений</td> </tr> </tbody> </table>	Цель занятий		Область физической активности		A	Достижение высоких результатов	1	Лечебная физическая культура	Б	Увеличение продолжительности жизни, улучшение телосложения и др.	2	Оздоровительно-развивающая тренировка	В	Выздоровление, поддержание способности учиться и работать.	3	Спорт высших достижений	<p>Эталонный ответ – <i>А3Б2В1</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>																								
Цель занятий		Область физической активности																																								
A	Достижение высоких результатов	1	Лечебная физическая культура																																							
Б	Увеличение продолжительности жизни, улучшение телосложения и др.	2	Оздоровительно-развивающая тренировка																																							
В	Выздоровление, поддержание способности учиться и работать.	3	Спорт высших достижений																																							
5	<p>Задание 25. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой вид фитнеса и программу занятий.</p> <table border="1" data-bbox="198 1313 1056 1684"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид фитнеса</th> <th colspan="2">Программа занятий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Танцевальный фитнес</td> <td>1</td> <td>Йога</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Ментальный фитнес</td> <td>2</td> <td>Зумба</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Базовый фитнес</td> <td>3</td> <td>Пилатес</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td>Степ-аэробика</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>Пол-дэнс</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>6</td> <td>Фитбол-аэробика</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>7</td> <td>Ушу</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>8</td> <td>Аква-аэробика</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>9</td> <td>Боди-балет</td> </tr> </tbody> </table>	Вид фитнеса		Программа занятий		A	Танцевальный фитнес	1	Йога	Б	Ментальный фитнес	2	Зумба	В	Базовый фитнес	3	Пилатес			4	Степ-аэробика			5	Пол-дэнс			6	Фитбол-аэробика			7	Ушу			8	Аква-аэробика			9	Боди-балет	<p>Эталонный ответ – <i>А259; Б137; В468</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
Вид фитнеса		Программа занятий																																								
A	Танцевальный фитнес	1	Йога																																							
Б	Ментальный фитнес	2	Зумба																																							
В	Базовый фитнес	3	Пилатес																																							
		4	Степ-аэробика																																							
		5	Пол-дэнс																																							
		6	Фитбол-аэробика																																							
		7	Ушу																																							
		8	Аква-аэробика																																							
		9	Боди-балет																																							
6	<p>Задания на установление правильной последовательности</p> <p>Задание 26. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений:</p> <p>а) приседания; б) наклоны головы; в) круговые движения тазом; г) наклоны туловища; д) прыжковые упражнения; е) рывки руками.</p>	<p>5</p> <p>Эталонный ответ – <i>б е г в а д</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>																																								

	<p>Задание 27. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Плиометрическая система тренировок делится на три фазы. Установите их последовательность.</p> <p>3 а) фаза, разделяющая момент между нагрузкой и разгрузкой; б) фаза, при которой нагрузка связана с накапливанием потенциальной энергии при растягивании для возврата в исходное положение; в) фаза, в которой под воздействием накопленной энергии мышцы растягиваются или сокращаются в зависимости от выполняемых действий.</p>	<p>Эталонный ответ – б а в</p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
4	<p>Задание 28. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность компонентов структуры занятия аэробикой.</p> <p>а) заминка-2; б) аэробная часть; в) разминка; г) партер; д) заминка-1.</p>	<p>Эталонный ответ – в б г а</p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
5	<p>Задание 29. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность выполнения шагов ТОЙ-ТАЧ на занятиях аэробикой.</p> <p>а) левая нога скрестно-спереди вправо на носок; б) шаг правой ногой вправо; в) шаг левой ногой влево; г) правая скрестно-спереди влево на носок.</p>	<p>Эталонный ответ – б а в г</p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
6	<p>Задание 30. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность выполнения шагов МАМБО на занятиях степ-аэробикой.</p> <p>а) шаг левой на полу, правая прямая вперед; б) шаг правой вперед на степ, левая сзади согнута в колене на полу; в) шаг левой на месте, правая прямая сзади; г) шаг правой назад, левая согнутая в колене вперед-вниз.</p>	<p>Эталонный ответ – б а г в</p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА		10
Задания на дополнение		5
2	<p>Задание 31. Прочтайте текст и дополните ответ.</p> <p>Напитки, на основе чистой воды, задача которых во время интенсивной мышечной работы быстро восполнять вымываемые с потом из организма минералы магния, кальция и натрия, называются _____.</p>	<p>Эталонный ответ – изотоники</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 32. Прочтайте текст и дополните ответ.</p> <p>Выполнение комбинаций различных прыжков, акробатических и</p>	<p>Эталонный ответ – роуп-скиппинг</p> <p>Критерии оценки:</p>

	танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, выполняемые индивидуально и в группах, относится к направлению фитнеса _____.	правильный ответ – 1 б.
4	Задание 33. <i>Прочтите текст и дополните ответ.</i> _____ представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта.	Эталонный ответ – слайд-аэробика Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
5	Задание 34. <i>Прочтите текст и дополните ответ.</i> _____ строится на использовании серии мелкоамплитудных темповых движений: джеб, хук, апперкот с постоянной сменой позиции и разнообразными перемещениями.	Эталонный ответ – бокс-аэробика Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
6	Задание 35. <i>Прочтите текст и дополните ответ.</i> Принцип _____ предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес-аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).	Эталонный ответ – комплексности Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.

Задания с развернутым ответом		5
2	Задание 36. <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i> Одним из самых распространенных показателей массы тела является Индекс Кетле, который позволяет оценить пропорциональность телосложения и гармоничность физического развития. Задание. Укажите формулу определения индекса Кетле.	Эталонный ответ: $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (м)}$ Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
3	Задание 37. <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i> Фитнес – это комплекс спортивных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, поддержание физической формы и общего благополучия организма. Все виды тренировок в фитнесе включают разные типы нагрузок, задействуют в работу определенные системы организма, т.е. направлены на решение конкретных задач. Задание. Назовите семь направлений фитнеса.	Эталонный ответ: 1. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений со штангой, гантелями, гирями и различными блочными устройствами. 2. Аэробика – это совокупность гимнастических, танцевальных и силовых упражнений, выполняемых под ритмичную быструю музыку, которая задает темп и ритм движений. 3. Пилатес – это комплекс гимнастических упражнений, направленный на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус. 4. Фитбол-аэробика – это комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч. 5. Кроссфит – это тренировочный комплекс, который состоит из упражнений высокой степени интенсивности.

		<p>6. Аквааэробика – совокупность физических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку в воде.</p> <p>7. Йога – это комплексная тренинг-программа, которая объединяет в себе силу и гибкость в единую динамическую работу. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>7 правильных ответов – 1 б.</p> <p>6 правильных ответов – 0,9 б.</p> <p>5 правильных ответов – 0,7 б.</p> <p>4 правильных ответа – 0,5 б.</p> <p>3 правильных ответа – 0,4 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,3 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,2 б.</p> <p>0 правильных ответов – 0 б.</p>
4	<p>Задание 38. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Фитнес-технологии подразделяются на образовательные, рекреационные, реабилитационные и спортивные.</p> <p>Задание. Назовите три фитнес-программы спортивных фитнес-технологий.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Кроссфит: направлен на увеличение силы и выносливости организма, включает в себя кардионагрузки.</p> <p>2. Фитнес-аэробика: направлена на улучшение физической формы, снижение веса, и здоровья организма в целом; основная цель занятий – улучшение выносливости, координации и общей физической активности.</p> <p>3. Функциональный тренинг: направлен на обучение двигательным действиям, воспитание физических.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
5	<p>Задание 39. Прочтайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленных на развитие силы, корректирование и формирование гармоничного телосложения с использованием отягощений.</p> <p>Задание. Назовите три группы упражнений в атлетической гимнастике.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Упражнения на тренажерах: силовые и кардиотренажеры (локальные и комплексные тренажеры, беговая дорожка, эллипсоид, сайкл).</p> <p>2. Упражнения со свободными весами: упражнения с гирями, гантелями, штангами, фитнес-оборудованием.</p> <p>3. Упражнения с собственным весом: упражнения на брусьях, кольцах, перекладине, гимнастической раме, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
6	<p>Задание 40. Прочтайте текст и запишите развернутый от-</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Изометрический метод характеризуется</p>

<p>вет.</p> <p>Кроссфит – это тренировочный комплекс, который состоит из упражнений высокой степени интенсивности, в основе которого лежат элементы тренировок из других видов спорта (гимнастика, аэробика, тяжелая атлетика).</p> <p>Задание. Назовите три метода проведения кроссфит-тренировки.</p>	<p>кратковременным напряжением мышц без изменения их длины, которое следует удерживать в течение нескольких секунд в зависимости от поставленных задач кроссфита.</p> <p>2. <i>Метод сопряженного воздействия</i> состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий: метание набивного мяча, прыжки в длину с отягощением, за-прыгивание на платформу с отягощением и др.</p> <p>3. <i>Интервальный метод</i> предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.</p> <p>Допускаются иные формулировки, неискажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
Итого заданий по дисциплине «Фитнес»	40

3.2. Легкая атлетика

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	30
Задания с выбором одного или нескольких ответов	20
<p>Задание 1. Прочтите текст, выберите один правильный ответ</p> <p>Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?</p> <p>а) эстафетный бег; б) метание копья; в) фристайл; г) марафонский бег.</p>	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 2. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>К легкоатлетическим дисциплинам не относят:</p> <p>а) бег; б) прыжки; в) поднятие тяжестей; г) метание.</p>
	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 3. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какая протяженность марафонской дистанции?</p> <p>а) 37 км 100 м; б) 42 км 195 м; в) 50 км 170 м;</p>	<p>Эталонный ответ – б</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	<p>г) 54 км 230 м.</p> <p>Задание 4. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:</p> <p>а) «согнув ноги»; б) «перешагивание»; в) «прогнувшись»; г) «ножницы»; д) «перекидной»; е) «фосбери-флоп».</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в г</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
	<p>Задание 5. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>«Плечом», «грудью», «пробеганием» – это...</p> <p>а) способы финиширования в спринте; б) способы финиширования в беге на средние дистанции; в) способы финиширования в беге на длинные дистанции; г) способы финиширования в беге на любые дистанции.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 6. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Из каких фаз состоит прыжок с разбега?</p> <p>а) отталкивание; б) подпрыгивание; в) полет; г) приземление; д) разбег; е) толчок.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в г д</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
	<p>Задание 7. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>При метании какого снаряда для разбега используется дорожка?</p> <p>а) диска; б) копья; в) молота; г) ядра.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 8. Прочтите текст, выберите все правильные ответы</p> <p>Назовите фазы прыжка в высоту:</p> <p>а) аprobация прыжка; б) приземление; в) толчок; г) переход через планку; д) отталкивание;</p>	<p><i>Эталонный ответ – б г д и</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>

	<p>е) падение на маты; ж) подготовка к отталкиванию; з) пробежка; и) разбег.</p>	
	<p>Задание 9. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?</p> <p>а) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям; б) 30 метров; в) 100 метров; г) 500 метров.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 10. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Как называют спортсмена, задающего темп во время забегов на средние и длинные дистанции?</p> <p>а) доместик; б) пейсмейкер; в) спринтер; г) фаворит.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
4	<p>Задание 11. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?</p> <p>а) белым флагом; б) зеленым флагом; в) поднятием правой руки; г) тройным свистком.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 12. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>Гладкий бег включает в себя:</p> <p>а) бег в естественных условиях; б) бег на время; в) бег на длинные дистанции; г) бег на короткие дистанции; д) эстафетный бег; е) бег на сверхдлинные дистанции; ж) бег на средние дистанции; з) бег по дорогам и шоссе.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б в г е ж</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
5	<p>Задание 13. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?</p> <p>а) обычный;</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	<p>б) сближенный; в) растянутый; г) отталкивающийся.</p>	
	<p>Задание 14. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?</p> <p>а) ее поднимать запрещено; б) передающий участник; в) принимающий участник; г) тот спортсмен, к которому она ближе лежит.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 15. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какого вида многоборья не существует?</p> <p>а) пятиборья; б) шестиборья; в) семиборья; г) десятиборья.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 16. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>В каких видах метаний разбег выполняется вращательно-поступательным движением?</p> <p>а) метание гранаты; б) метание диска; в) метание копья; г) метание молота; д) метание мяча; е) толкание ядра.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б г е</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
6	<p>Задание 17. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?</p> <p>а) ни одного; б) один; в) два; г) за это не дисквалифицируют.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 18. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?</p> <p>а) отступить на один шаг назад; б) поднять руку верх; в) принести извинения; г) пропустить старт.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

<p>Задание 19. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?</p> <p>а) «ножницы»; б) «перекат»; в) «перекид»; г) «пила».</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 20. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>В метаниях дальность полета зависит от:</p> <p>а) аэродинамических свойств снаряда; б) начальной скорости; в) выпуска снаряда над землей; г) сопротивления воздуха; д) угла вылета.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б г д</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>

Задания на сопоставление		5																			
<p>Задание 21. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой имя легкоатлета и вид спорта, в котором им было завоевано олимпийское золото:</p> <table border="1" data-bbox="203 1073 1017 1320"> <thead> <tr> <th data-bbox="203 1073 552 1107">Имя легкоатлета</th> <th data-bbox="552 1073 1017 1107">Вид спорта</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="203 1107 552 1147">А Исинбаева Елена</td> <td data-bbox="552 1107 1017 1147">1 Прыжки в высоту (2012г.)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1147 552 1188">Б Лебедева Татьяна</td> <td data-bbox="552 1147 1017 1188">2 Толкание ядра (1972г.)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1188 552 1228">В Чижова Надежда</td> <td data-bbox="552 1188 1017 1228">3 Спортивная ходьба, 50км (2012г.)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1228 552 1268">Г Кирдяпкин Сергей</td> <td data-bbox="552 1228 1017 1268">4 Бег, 10 000м (1960г.)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1268 552 1309">Д Болотников Петр</td> <td data-bbox="552 1268 1017 1309">5 Прыжки с шестом (2008г.)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1309 552 1345">Е Ухов Иван</td> <td data-bbox="552 1309 1017 1345">6 Прыжки в длину (2004г.)</td> </tr> </tbody> </table>	Имя легкоатлета	Вид спорта	А Исинбаева Елена	1 Прыжки в высоту (2012г.)	Б Лебедева Татьяна	2 Толкание ядра (1972г.)	В Чижова Надежда	3 Спортивная ходьба, 50км (2012г.)	Г Кирдяпкин Сергей	4 Бег, 10 000м (1960г.)	Д Болотников Петр	5 Прыжки с шестом (2008г.)	Е Ухов Иван	6 Прыжки в длину (2004г.)	<p><i>Эталонный ответ – А5Б6В2Г3Д4Е1</i></p> <p>Критерии оценки: 6 правильных ответов – 1 б. 5 правильных ответов – 0,9 б. 4 правильных ответа – 0,7 б. 3 правильных ответа – 0,5 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.</p>						
Имя легкоатлета	Вид спорта																				
А Исинбаева Елена	1 Прыжки в высоту (2012г.)																				
Б Лебедева Татьяна	2 Толкание ядра (1972г.)																				
В Чижова Надежда	3 Спортивная ходьба, 50км (2012г.)																				
Г Кирдяпкин Сергей	4 Бег, 10 000м (1960г.)																				
Д Болотников Петр	5 Прыжки с шестом (2008г.)																				
Е Ухов Иван	6 Прыжки в длину (2004г.)																				
<p>Задание 22. Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой часть комплексного занятия по легкой атлетике и упражнения, входящие в него:</p> <table border="1" data-bbox="203 1504 1017 2066"> <thead> <tr> <th data-bbox="203 1504 552 1603">Часть комплексного занятия</th> <th data-bbox="552 1504 1017 1603">Упражнения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="203 1603 552 1715">А Подготовительная часть</td> <td data-bbox="552 1603 1017 1715">1 Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1715 552 1756">Б Основная часть</td> <td data-bbox="552 1715 1017 1756">2 Дыхательные упражнения</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 1756 552 1823">В Заключительная часть</td> <td data-bbox="552 1756 1017 1823">3 Изучение работы рук и ног, по выражу</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 1823 1017 1864">4 Изучение технических приемов</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 1864 1017 1904">5 Медленный бег, ходьба</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 1904 1017 1945">6 Различные беговые упражнения</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 1945 1017 1985">7 Совершенствование лидирования и преследования на дистанции</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 1985 1017 2025">8 Упражнения на внимание</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="552 2025 1017 2066">9 Упражнения с барьерами</td> </tr> </tbody> </table>	Часть комплексного занятия	Упражнения	А Подготовительная часть	1 Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков	Б Основная часть	2 Дыхательные упражнения	В Заключительная часть	3 Изучение работы рук и ног, по выражу		4 Изучение технических приемов		5 Медленный бег, ходьба		6 Различные беговые упражнения		7 Совершенствование лидирования и преследования на дистанции		8 Упражнения на внимание		9 Упражнения с барьерами	<p><i>Эталонный ответ – А69; Б1347; В28</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>
Часть комплексного занятия	Упражнения																				
А Подготовительная часть	1 Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков																				
Б Основная часть	2 Дыхательные упражнения																				
В Заключительная часть	3 Изучение работы рук и ног, по выражу																				
	4 Изучение технических приемов																				
	5 Медленный бег, ходьба																				
	6 Различные беговые упражнения																				
	7 Совершенствование лидирования и преследования на дистанции																				
	8 Упражнения на внимание																				
	9 Упражнения с барьерами																				
<p>Задание 23.</p>	<p><i>Эталонный ответ –</i></p>																				

	<p>Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой вид соревнований по легкой атлетике и его характеристику:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид соревнований</th> <th colspan="2">Характеристика соревнования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Основные</td> <td>1</td> <td>Соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Квалификационные</td> <td>2</td> <td>Соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Классификационные</td> <td>3</td> <td>Соревнований проводятся с целью уравнять силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Разрядные</td> <td>4</td> <td>Соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>С «уравниванием»</td> <td>5</td> <td>Соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Контрольные</td> <td>6</td> <td>Соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест</td> </tr> <tr> <td>Ж</td> <td>Заочные</td> <td>7</td> <td>Соревнования проводятся для всех желающих, имеющих допуск от врача</td> </tr> <tr> <td>З</td> <td>Открытые</td> <td>8</td> <td>Соревнования спортсменов определенных разрядов</td> </tr> </tbody> </table>				Вид соревнований		Характеристика соревнования		A	Основные	1	Соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов	Б	Квалификационные	2	Соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности	В	Классификационные	3	Соревнований проводятся с целью уравнять силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам	Г	Разрядные	4	Соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования	Д	С «уравниванием»	5	Соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков	Е	Контрольные	6	Соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест	Ж	Заочные	7	Соревнования проводятся для всех желающих, имеющих допуск от врача	З	Открытые	8	Соревнования спортсменов определенных разрядов	<p>А6Б4В1Г8Д3Е2Ж537</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>7 правильных ответов – 1 б. 6 правильных ответов – 0,9 б. 5 правильных ответов – 0,7 б. 4 правильных ответа – 0,5 б. 3 правильных ответа – 0,3 б. 2 правильных ответа – 0,2 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.</p>	
Вид соревнований		Характеристика соревнования																																								
A	Основные	1	Соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов																																							
Б	Квалификационные	2	Соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности																																							
В	Классификационные	3	Соревнований проводятся с целью уравнять силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам																																							
Г	Разрядные	4	Соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования																																							
Д	С «уравниванием»	5	Соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков																																							
Е	Контрольные	6	Соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест																																							
Ж	Заочные	7	Соревнования проводятся для всех желающих, имеющих допуск от врача																																							
З	Открытые	8	Соревнования спортсменов определенных разрядов																																							
5	<p>Задание 24.</p> <p>Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой изображение на картинке с дисциплиной легкой атлетики:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Изображение</th> <th colspan="2">Дисциплина легкой атлетики</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td></td> <td>1</td> <td>Прыжки в высоту</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td></td> <td>2</td> <td>Толкание ядра</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td></td> <td>3</td> <td>Эстафетный бег</td> </tr> </tbody> </table>				Изображение		Дисциплина легкой атлетики		A		1	Прыжки в высоту	Б		2	Толкание ядра	В		3	Эстафетный бег	<p>Эталонный ответ – А5Б3В1Г2Д4</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>																					
	Изображение		Дисциплина легкой атлетики																																							
	A		1	Прыжки в высоту																																						
	Б		2	Толкание ядра																																						
В		3	Эстафетный бег																																							

	Г		4	Прыжки в длину			
	Д		5	Метание диска			
Задание 25. Прочтите текст и установите соответствие.					Эталонный ответ – A268; B47; B135		
Соотнесите между собой характеристику движений в легкой атлетике, исходя из структуры двигательного акта, с легкоатлетическими дисциплинами:					Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.		
6	Характер движений		Дисциплина легкой атлетики				
	A	Циклические	1	Барьерный бег			
	Б	Ациклические	2	Бег на средние и длинные дистанции			
	В	Смешанные	3	Бег с препятствиями			
			4	Метания			
			5	Кроссовый бег			
			6	Спринт			
			7	Прыжки			
			8	Спортивная ходьба			
Задания на установление правильной последовательности					5		
2	Задание 26. Прочтите текст и установите последовательность.					Эталонный ответ – б а г д	
	Установите последовательность действий легкоатлета при выполнении прыжка в высоту. а) отталкивание; б) разбег; в) приземление; г) переход через планку.					Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.	
3	Задание 27. Прочтите текст и установите последовательность.					Эталонный ответ – а г в б д	
	Установите последовательность этапов обучения технике легкоатлетических упражнений. а) создание правильного представления о технике изучаемого упражнения; б) уточнение индивидуальных особенностей техники выполнения изучаемого упражнения; в) овладение техникой упражнения в целом; г) овладение техникой основного звена упражнения; д) совершенствование техники упражнения.					Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.	
4	Задание 28. Прочтите текст и установите последовательность.					Эталонный ответ – в б а г	
	Установите последовательность действий в алгоритме обучения спортивной ходьбе. а) обучение движению рук и плечевого пояса; б) обучение движению ног и таза;					Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.	

	<p>в) знакомство с техникой спортивной ходьбы; г) обучение технике спортивной ходьбы в целом.</p>	
5	<p>Задание 29. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность действий в обучении технике бега на спринтерские дистанции.</p> <p>а) обучение бегу по прямой дистанции; б) обучение бегу с ускорением; в) обучение низкому старту; г) обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции; д) обучениециальному отталкиванию при беге; е) обучение стартовому разбегу; ж) обучение финишированию; з) совершенствование техники бега в целом; и) создание правильного представления о технике бега.</p>	<p><i>Эталонный ответ – и д в е г б а ж з</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
6	<p>Задание 30. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность действий спринтера по команде «На старт!».</p> <p>а) опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии; б) опуститься на колено стоящей сзади ноги; в) подойти к стартовым колодкам; г) присесть; д) установить в упор стартовой колодки маховую ногу; е) установить в упор стартовой колодки толчковую ногу.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в г а е д б</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА		10
Задания на дополнение		5
2	<p>Задание 31. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i></p> <p>_____ соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.</p>	<p><i>Эталонный ответ – квалификационные</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 32. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i></p> <p>При отработке техники бега на _____ дистанции основными средствами будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м).</p>	<p><i>Эталонный ответ – короткие</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
4	<p>Задание 33. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i></p> <p>Бегу с _____ (1) старта должно предшествовать большое количество пробежек с _____ (2) старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.</p>	<p><i>Эталонный ответ – низкого (1), высокого (2)</i></p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 0,1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
5	<p>Задание 34. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ – стиль-чез</i></p> <p>Критерии оценки:</p>

	Дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкотатической программы и включающая в себя бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой называется _____.	правильный ответ – 1 б.
6	<p>Задание 35. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета называются _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – легкоатлетическими многоборьями</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

Задания с развернутым ответом		5
2	<p>Задание 36. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время имеет свои характерные особенности.</p> <p>Задание. Назовите пять отличительных черт спортивной ходьбы.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокая скорость передвижения. 2. Высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту. 3. Длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115 – 120 см. 4. Значительные движения таза вокруг вертикальной оси. 5. Активные движения рук в переднезаднем направлении. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
3	<p>Задание 37. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Данная легкоатлетическая дисциплина относится к средним дистанциям беговой легкотатической программы, требует от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления. Проводится только на летних стадионах. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1920 года, для женщин – с 2008 года</p>  <p>Назовите, в какой легкоатлетической дисциплине соревнуются спортсменки. Дайте характеристику этой дисциплине</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>— Бег с препятствиями или стипль-чез.</p> <p>— Это беговое соревнование на дорожке стадиона, которое заключается в преодолении спортсменами барьеров и ямы с водой. Дистанция в 3 000м включает в себя преодоление в общей сложности 35 препятствий (включая семь ям с водой), по 5 на каждом круге.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>

<p>Задание 38. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Марафон – дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров. Является олимпийской дисциплиной легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин – с 1984 года. Марафонские соревнования проводятся на шоссе, но само слово часто применяют к любым длительным пробегам на пересечённой местности или в экстремальных условиях.</p> <p>Задание. Опишите историю появления этой легкоатлетической дисциплины и её названия.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Дисциплина получила свое название от греческого селения Марафон. — По преданию, после Марафонской битвы (490 до н. э.), в которой греческие войска победили персов, греческий полководец Мильтиад послал воина-гонца Фидиппida из Марафона в Афины, чтобы сообщить о победе над персами. Не останавливаясь в пути, гонец прибежал в город и, воскликнув «Мы победили!», упал замерзнув от истощения. Эта история стала основой для создания современной дисциплины марафона. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
<p>Задание 39. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Десятиборье – вид лёгкой атлетики для мужчин, включающий 10 разных спортивных дисциплин.</p> <p>Задание. Перечислите десять легкоатлетических дисциплин, входящих в десятиборье.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 метров. 2. Прыжок в длину. 3. Толкание ядра. 4. Прыжки в высоту. 5. Бег 400 метров. 6. Бег 110 метров с барьерами. 7. Метание диска. 8. Прыжки с шестом. 9. Метание копья. 10. Бег 1500 метров. <p>Критерии оценки:</p> <p>10 правильных ответов – 1 б. 9 правильных ответов – 0,9 б. 8 правильных ответов – 0,8 б. 7 правильных ответов – 0,7 б. 6 правильных ответов – 0,6 б. 5 правильных ответов – 0,5 б. 4 правильных ответа – 0,4 б. 3 правильных ответа – 0,3 б. 2 правильных ответа – 0,2 б. 1 правильный ответ – 0,1 б. 0 правильных ответов – 0 б.</p>
<p>Задание 40. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> 	<p>Эталонный ответ:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Техника прыжка в высоту называется фосбери-флоп. — Разработана и впервые представлена американским прыгуном в высоту Диком Фосбери. — Техника прыжка заключается в следующем: атлет ускоренно разбегается по прямой или по диагонали к планке, последние 3-5 шагов совершают по дуге, сильно отталкивается дальней от планки ногой, делая другой ногой и руками сильный мах, затем пролетает над планкой головой вперёд, спиной к земле, прогибаясь назад и стараясь, чтобы как можно большая масса тела оставалась ниже планки. В завершающей стадии

	<p>На изображении представлена одна из техник прыжка в высоту. Назовите эту технику, кем она была разработана и в чем заключается.</p>	<p>прыжка, когда над планкой остаются только ноги, спортсмен уже находится головой вниз и приземляется на маты спиной, плечами и головой.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
	Итого заданий по дисциплине «Легкая атлетика»	40

3.2. Спортивные игры

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		30
Задания с выбором одного или нескольких ответов		20
1	<p>Задание 1. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>С чего начинается игра в баскетболе?</p> <p>а) со выхода команд на площадку; б) с начала разминки; в) приветствия команд; г) спорным броском в центральном круге.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
2	<p>Задание 2. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Встреча в баскетболе состоит из:</p> <p>а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 3. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:</p> <p>а) учитывается; б) учитывается с оговоркой; в) не учитывается.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
4	<p>Задание 4. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие средства обучения используются при целостном формировании двигательного навыка в баскетболе?</p> <p>а) выполнение упражнений с закрытыми глазами б) игровые задания комплексного характера; в) упражнения сопряженного характера; г) музыкальное сопровождение тренировочного занятия; д) чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей;</p>	<p><i>Эталонный ответ – б в д е</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>

	е) эстафеты и подвижные игры.	
	<p>Задание 5. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какой метод спортивной тренировки, называется «игровой метод»?</p> <p>а) при котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д.; б) предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры; в) при котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 6. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча?</p> <p>а) 3 сек.; б) 5 сек.; в) 10 сек.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 7. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Сколько шагов можно делать после ведения мяча?</p> <p>а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 8. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>Какие виды стоек выделяют в технике нападения в баскетболе?</p> <p>а) стойку готовности; б) скрестную стойку; в) стойку игрока, владеющего мячом; г) стойку нападающего с тройной угрозой; д) узкую стойку ноги врозь.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в г</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
4	<p>Задание 9. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>В каких игровых видах спорта есть игрок-либера?</p> <p>а) баскетбол; б) футбол; в) волейбол; г) все перечисленное.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 10. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>С чего начинается игра в волейболе?</p> <p>а) с вбросывания арбитром на одну из сторон; б) с передачи; в) с подачи; г) с подбрасывания мяча арбитром над сеткой.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 11. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p>

	<p>Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?</p> <p>а) 4 удара; б) игра ногой; в) последовательное касание разными частями тела.</p>	<p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 12. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>В волейболе в нападении атакующие удары могут быть:</p> <p>а) боковые; б) в падении; в) обманные; г) групповые; д) диагональные; е) прямые; ж) с переводом.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в е ж</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
5	<p>Задание 13. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какие действия волейболиста являются нарушением правил при подаче мяча?</p> <p>а) игрок ударил несколько раз мячом об пол; б) наступил ногой на лицевую линию; в) выполнил прыжок перед подачей; г) подачу подавал за 2 метра от площадки.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
5	<p>Задание 14. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Что из перечисленного является запрещённым в волейболе?</p> <p>а) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах; б) игра босиком; в) игра в очках; г) игра без номеров.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
6	<p>Задание 15. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какого счёта в волейбольном матче не может быть?</p> <p>а) 3:2; б) 3:1; в) 3:0; г) 4:0.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 16. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>Передачи мяча двумя руками сверху по направлению (относительно передающего) бывают:</p> <p>а) влево; б) вперед; в) вправо; г) над собой; д) назад.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б г д</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
6	<p>Задание 17.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p>

	<p>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>В чем цель игры в три касания в волейболе?</p> <p>а) запутать соперника; б) подготовка к нападающему удару; в) для разыгрывания мяча.</p>	<p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>															
	<p>Задание 18.</p> <p>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Сколько очков для победы в пятой волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?</p> <p>а) 15 очков; б) 17 очков; в) 20 очков; г) 21 очко.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>															
	<p>Задание 19.</p> <p>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Что из перечисленного запрещается в волейболе?</p> <p>а) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке; б) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков; в) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками; г) блокирование подачи соперника.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>															
	<p>Задание 20.</p> <p>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>В волейболе блокирование может быть:</p> <p>а) групповое; б) индивидуальное; в) командное; г) одиночное.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а г</i></p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>															
Задания на сопоставление		5															
2	<p>Задание 21.</p> <p>Прочтите текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой изображение на картинке и вид передачи в баскетболе:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Изображение</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Вид передачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Передача снизу</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Б</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">Передача из-за спины</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">В</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Передача с отскоком</td> </tr> </tbody> </table>	Изображение	Вид передачи		А		1	Передача снизу	Б		2	Передача из-за спины	В		3	Передача с отскоком	<p><i>Эталонный ответ – А5Б3В4Г2Д1</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
Изображение	Вид передачи																
А		1	Передача снизу														
Б		2	Передача из-за спины														
В		3	Передача с отскоком														

	Г		4	Передача над головой	
	Д		5	Передача двумя руками от груди	

3	Задание 22. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите между собой амплуа игрока в баскетболе с его основной задачей на площадке: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Амплуа игрока</th><th colspan="3">Основная задача в игре</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td><td>Центровой</td><td>1</td><td colspan="3">Второй номер, основная задача – завершение атак с трёхочковой и/или средней дистанции и опека опасных в нападении соперников.</td></tr> <tr> <td>B</td><td>Тяжёлый форвард</td><td>2</td><td colspan="3">Первый номер, основная задача – начинать все комбинации, цементировать защиту, подстраховка команды при быстрых отрывах.</td></tr> <tr> <td>V</td><td>Лёгкий форвард</td><td>3</td><td colspan="3">Пятый номер, самый высокий и сильный игрок команды, основная задача – игра под кольцом.</td></tr> <tr> <td>Г</td><td>Атакующий защитник</td><td>4</td><td colspan="3">Третий номер, основная задача – подбор мяча, блокировка бросков, набор очков.</td></tr> <tr> <td>Д</td><td>Разыгрывающий защитник</td><td>5</td><td colspan="3">Четвёртый номер, основная задача – подбор мяча в нападении и защите.</td></tr> </tbody> </table>		Амплуа игрока		Основная задача в игре			A	Центровой	1	Второй номер, основная задача – завершение атак с трёхочковой и/или средней дистанции и опека опасных в нападении соперников.			B	Тяжёлый форвард	2	Первый номер, основная задача – начинать все комбинации, цементировать защиту, подстраховка команды при быстрых отрывах.			V	Лёгкий форвард	3	Пятый номер, самый высокий и сильный игрок команды, основная задача – игра под кольцом.			Г	Атакующий защитник	4	Третий номер, основная задача – подбор мяча, блокировка бросков, набор очков.			Д	Разыгрывающий защитник	5	Четвёртый номер, основная задача – подбор мяча в нападении и защите.		
Амплуа игрока		Основная задача в игре																																			
A	Центровой	1	Второй номер, основная задача – завершение атак с трёхочковой и/или средней дистанции и опека опасных в нападении соперников.																																		
B	Тяжёлый форвард	2	Первый номер, основная задача – начинать все комбинации, цементировать защиту, подстраховка команды при быстрых отрывах.																																		
V	Лёгкий форвард	3	Пятый номер, самый высокий и сильный игрок команды, основная задача – игра под кольцом.																																		
Г	Атакующий защитник	4	Третий номер, основная задача – подбор мяча, блокировка бросков, набор очков.																																		
Д	Разыгрывающий защитник	5	Четвёртый номер, основная задача – подбор мяча в нападении и защите.																																		
Задание 23. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите между собой изображение на картинке и элемент волейбола: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Изображение</th><th colspan="3">Элемент волейбола</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td><td></td><td>1</td><td colspan="2" rowspan="6">Прием снизу в падении</td></tr> </tbody> </table>		Изображение		Элемент волейбола			A		1	Прием снизу в падении																											
Изображение		Элемент волейбола																																			
A		1	Прием снизу в падении																																		

4	Задание 23. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите между собой изображение на картинке и элемент волейбола: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Изображение</th><th colspan="3">Элемент волейбола</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td><td></td><td>1</td><td colspan="3" rowspan="2">Прием снизу в падении</td></tr> </tbody> </table>		Изображение		Элемент волейбола			A		1	Прием снизу в падении		
Изображение		Элемент волейбола											
A		1	Прием снизу в падении										

	Б		2	Атакующий удар	
	В		3	Групповое блокирование	
	Г		4	Одиночное блокирование	
	Д		5	Верхняя прямая подача	
	Е		6	Подача в прыжке	
	Ж		7	Прием снизу	
	З		8	Верхняя передача	

5	Задание 24. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите между собой амплуа игрока в волейболе с его функцией в игре: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Амплуа игрока</th><th data-cs="3" style="text-align: center;">Функция игрока</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А</td><td style="text-align: center;">Диагональный</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">Является универсальным игроком он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация – 4-я и 5-я зоны.</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">Б</td><td style="text-align: center;">Доигровщик</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">Не участвует в приеме мяча, осуществляет подачу, блок и атаку. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост для участия в блокировании.</td></tr> </tbody> </table>					Амплуа игрока	Функция игрока	А	Диагональный	1	Является универсальным игроком он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация – 4-я и 5-я зоны.	Б	Доигровщик	2	Не участвует в приеме мяча, осуществляет подачу, блок и атаку. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост для участия в блокировании.
Амплуа игрока	Функция игрока														
А	Диагональный	1	Является универсальным игроком он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация – 4-я и 5-я зоны.												
Б	Доигровщик	2	Не участвует в приеме мяча, осуществляет подачу, блок и атаку. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост для участия в блокировании.												
Эталонный ответ – А4Б1В5Г3Д2															
Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.															

	В	Либеро	3	Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – 1-я и 2-я зоны. Игрок не участвует в нападении, от него зависит качество передачи мяча игроку, который проводит атаку.
	Г	Связующий	4	Проводит атаку из 2-й зоны и блокировку. На задней линии атакует из 1-й зоны, там же проводит защиту. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.
	Д	Центральный блокирующий	5	Помогает в защите и приеме, играя в 5-й и 6-й зонах. Выполняет роль доводчика мяча до связующего. У игрока контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.

6	Задание 25. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите между собой волейбольный термин и его значение: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Термин</th><th>Значение</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А Второй темп</td><td>1 Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.</td></tr> <tr> <td>Б Диг</td><td>2 Вариант атаки, при котором связующий передает мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.</td></tr> <tr> <td>В Дриблинг</td><td>3 Защитный прием, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони, другое название – «рыба».</td></tr> <tr> <td>Г Пайп</td><td>4 Очко, выигранное непосредственно подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.</td></tr> <tr> <td>Д Первый темп</td><td>5 Характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.</td></tr> <tr> <td>Е Эйс</td><td>6 Вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.</td></tr> </tbody> </table>				Термин	Значение	А Второй темп	1 Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.	Б Диг	2 Вариант атаки, при котором связующий передает мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.	В Дриблинг	3 Защитный прием, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони, другое название – «рыба».	Г Пайп	4 Очко, выигранное непосредственно подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.	Д Первый темп	5 Характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.	Е Эйс	6 Вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.
Термин	Значение																	
А Второй темп	1 Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.																	
Б Диг	2 Вариант атаки, при котором связующий передает мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.																	
В Дриблинг	3 Защитный прием, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони, другое название – «рыба».																	
Г Пайп	4 Очко, выигранное непосредственно подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.																	
Д Первый темп	5 Характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.																	
Е Эйс	6 Вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.																	
Задания на установление правильной последовательности																		
Задание 26. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i> Установите последовательность обучения технике игры в баскетбол.																		
а) обучение игровым действиям в нападении и контрудействиям в защите; б) обучение стойкам и передвижениям; в) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; г) обучение технике владения мячом в нападении.																		
Эталонный ответ: А6Б3В5Г1Д2Е4																		
Критерии оценки: 6 правильных ответов – 1 б. 5 правильных ответов – 0,9 б. 4 правильных ответа – 0,7 б. 3 правильных ответа – 0,5 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.																		
5																		

2	Задание 26. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i> Установите последовательность обучения технике игры в баскетбол.			
	а) обучение игровым действиям в нападении и контрудействиям в защите; б) обучение стойкам и передвижениям; в) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; г) обучение технике владения мячом в нападении.			

3	<p>Задание 27. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность выполнения броска по кольцу после ведения мяча.</p> <p>а) игрок приземляется на обе ноги; б) мяч мягким движением кисти направляется в корзину в высшей точке прыжка; в) мяч выносится на кисть правой руки; г) мяч ловится под широкий шаг правой ноги; д) шаг левой, укороченный, стопорящий, заканчивается отталкиванием почти вертикально вверх.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г д в б а</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
4	<p>Задание 28. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность действий игрока в волейболе при приёме мяча снизу.</p> <p>а) ноги разгибаются, туловище выпрямляется, руки выносятся вперёд и вверх; б) касание мяча происходит с прямыми руками, руки поднимаются до уровня груди, одновременно с подъёмом рук разгибаются ноги и выпрямляется туловище; в) мяч приближается, игрок сгибает ноги сильнее, руки отводят вниз и вперёд; г) ноги находятся на ширине плеч, руки перед собой, туловище наклонено вперёд; д) игрок значительно выпрямляет ноги и туловище, опускает руки и занимает необходимую стойку; е) руки выпрямляются вперед, прижимаются друг к другу, кисти рук соединяются, предплечья образуют платформу приёма мяча.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г е в а б д</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
5	<p>Задание 29. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность присвоения спортивных разрядов в волейболе в порядке возрастания.</p> <p>а) второй разряд; б) второй юношеский; в) кандидат в мастера спорта; г) первый разряд; д) первый юношеский; е) третий разряд; ж) третий юношеский.</p>	<p><i>Эталонный ответ – ж с б д е а г в</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
6	<p>Задание 30. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Посмотрите на картинки и установите верную последовательность действий при выполнении верхней передачи в волейболе.</p> 	<p><i>Эталонный ответ – В Д А Г Б</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>

	А.	Б.	В.	Г.	Д.	
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА					10	
Задания на дополнение					5	
2	Задание 31. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды называется _____.					<i>Эталонный ответ – штрафным</i> Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
3	Задание 32. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> Согласно правилам баскетбола, игрок может сделать _____ шага после того, как завладел мячом.					<i>Эталонный ответ – два</i> Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
4	Задание 33. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> В волейболе _____ представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара.					<i>Эталонный ответ – стойка</i> Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
5	Задание 34. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> В волейболе различают следующие способы _____: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину.					<i>Эталонный ответ – передачи</i> Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
6	Задание 35. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> Прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника называется _____.					<i>Эталонный ответ – блокирование</i> Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.
Задания с развернутым ответом					5	
2	Задание 36. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i> Пробежка в баскетболе – это нарушение правил, когда игрок, уже ведущий мяч, перемещается по площадке, не касаясь мячом пола. Игрок может сделать лишь два шага без удара мяча об пол. Задание. Назовите три действия, которые может сделать баскетболист, чтобы не нарушить правила игры.					<i>Эталонный ответ:</i> 1. Передать мяч другому игроку. 2. Выполнить бросок по кольцу. 3. Перемещаться по площадке, касаясь мячом пола по ходу своего движения (то есть вести мяч). Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа. Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.
3	Задание 37. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i> Спорный мяч в баскетболе – это вбрасывание баскетбольного мяча в начале игры или после спорной ситуации, после остановки игры свистком судьи. Задание. Укажите пять ситуаций, в которых мяч объявляется спорным.					<i>Эталонный ответ:</i> 1. Два игрока противоположных команд держат мяч настолько крепко, что ни один из них не может овладеть мячом без применения грубости. 2. Мяч выходит за пределы площадки от одновременного касания его двух игроков противоположных команд.

		<p>3. Судья сомневается, кто из игроков последним коснулся мяча. 4. Судьи не пришли к общему решению. 5. Мяч застревает на кольце. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
4	<p>Задание 38. <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Прямой атакующий удар – это основной и наиболее распространённый способ исполнения нападающего удара в волейболе. Он является основным тактическим средством ведения борьбы с противником.</p> <p>Задание. Опишите четыре фазы выполнения этого игрового действия.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Разбег: делают от одного до трех шагов, в последнем шаге одна нога выставляет вперед, руки отводятся назад, затем другая нога быстро приставляется, руки одновременно совершают движение вниз-вперед.</p> <p>2. Прыжок: ноги быстро разгибаются, руки резко поднимаются взмахом вверх, замах начинается с прогибания туловища, затем плечо, локоть, предплечье и кисть поднимаются и отводятся назад.</p> <p>3. Удар по мячу: правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед, удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки.</p> <p>4. Снижение: происходит на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
5	<p>Задание 39. <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>В волейболе прием мяча снизу – это основной прием защитных действий, является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара.</p> <p>Задание. Назовите три вида данного игрового действия.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Нижний приём двумя руками: для такого приема нужно слегка согнуть ноги в коленях, выставить одну ногу чуть вперед и перенести на неё вес тела; руки держать параллельно полу, а кисти – сомкнуть.</p> <p>2. Нижний приём одной рукой с падением: сделать выпад в сторону мяча, отставив одну руку назад, прием осуществляется кистью,</p>

		<p>пальцы согнуты; после контакта с мячом нужно сделать перекат через плечо.</p> <p>3. Нижний приём одной рукой с падением на грудь: когда мяч уже почти коснулся пола, волейболист падает вперёд и подставляет кисть раскрытой ладонью вверх.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
6	<p>Задание 40. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Волейбольные передачи классифицируются по длине на несколько видов.</p> <p>Задание. Опишите три вида передач в волейболе по данному признаку.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4);</p> <p>2. Короткие – передачи, направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зону 4);</p> <p>3. Укороченные – передачи, направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2).</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
Итого заданий по дисциплине «Спортивные игры»		40

3.4. Плавание

ПЛАВАНИЕ		
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА		30
Задания с выбором одного или нескольких ответов		20
2	<p>Задание 1. Прочтите текст, выберите один правильный ответ</p> <p>Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?</p> <p>а) дыхательная и сердечно-сосудистая системы; б) мышечная и нервная системы; в) выделительная и мышечная системы; г) дыхательная и мышечная системы.</p>	<p>Эталонный ответ – а</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 2. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какая фаза работы ног называется опорной при плавании кролем на груди?</p> <p>а) при движении ноги вниз; б) при движении ноги вверх; в) при движении ноги вверх и вниз; г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.</p>	<p>Эталонный ответ – а</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	<p>Задание 3. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Что означает статическое плавание?</p> <p>а) отсутствие движения; б) двигательные действия руками и ногами; в) напряжение тела во время движений; г) напряжение мышц рук и ног во время гребков.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 4. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:</p> <p>а) вдохи и выдохи в воду; б) ныряние; в) поплавок; г) проплыивание в длину под водой; д) звездочка; е) работа ног; ж) работа рук; з) медуза.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а, в, д, з</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
3	<p>Задание 5. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?</p> <p>а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее; б) женщины чаще имеют избыточный вес; в) женщины выносливее; г) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 6. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике.</p> <p>а) красота движений; б) соответствие современному эталону (образцу); в) эффективность решения двигательной задачи; г) правильность исполнения.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 7. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Что означает в плавании «фаза движения»?</p> <p>а) то же, что и ритм; б) то же, что и темп, тождественное понятие; в) часть движения, имеющая свои конкретные особенности; г) целое движение.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 8. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?</p> <p>а) при баттерфляе;</p>	<p><i>Эталонный ответ – а в</i></p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>

	<p>б) при вольном стиле; в) при брассе; г) при кроле на груди; д) при кроле на спине.</p>	
	<p>Задание 9. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какой способ плавания является самым быстрым?</p> <p>а) вольный стиль; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) баттерфляй.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 10. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?</p> <p>а) температурой воды и воздуха; б) температурой воды; в) температурой воздуха; г) собственными ощущениями тепла и холода.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: Правильный ответ – 1 б.</p>
4	<p>Задание 11. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Что означает стабильность техники плавания?</p> <p>а) сохранение согласованности движений; б) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности; в) неизменяемый темп; г) неизменяемый ритм.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 12. Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие упражнения позволяют устраниТЬ чувство страха при обучении старту с тумбочки?</p> <p>а) выпрыгивания из воды; б) игры в воде; в) спады в воду с бортика; г) отталкивания от бортика и т.д.; д) скольжения; е) спады с тумбочки.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в е</i></p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
5	<p>Задание 13. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Чем характерны движения рук и ног при плавании брас-сом?</p> <p>а) движения рук и ног поочередные; б) движения одновременные и симметричные; в) движения одновременные, но несимметричные; г) движения рук одновременное, ног поочередное.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 14. Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Что означает принцип прикладной направленности пла-вания?</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	<p>а) прикладывать теоретические знания на практике; б) практическое использование плавательных умений и навыков в жизни; в) заниматься спортом; г) теоретические исследования.</p>	
	<p>Задание 15. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Что не является предметом изучения курса плавания?</p> <p>а) спортивное, прикладное, синхронное плавание; б) прыжки в воду, игры и развлечения на воде; в) водный туризм.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 16. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>Из каких частей состоит занятие по плаванию?</p> <p>а) вводная часть; б) заминка; в) заключительная часть; г) не делится на части; д) основная часть; ж) разминка; з) тренировка.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а, в, д</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
	<p>Задание 17. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?</p> <p>а) фаза выхода на поверхность; б) фаза начала плавательных движений. в) фаза полета; г) фаза скольжения.</p>	<p><i>Эталонный ответ – г</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
6	<p>Задание 18. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Что не относится к факторам определяющим технику плавания?</p> <p>а) наиболее рациональные приемы и способы выполнения плавательных движений, соответствующие целевой направленности двигательного действия; б) физические свойства воды, анатомо-физиологические особенности человека; в) биохимические реакции.</p>	<p><i>Эталонный ответ – в</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 19. <i>Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Что является нарушением правил участником соревнований при плавании способом брасс?</p> <p>а) одновременная работа руками и ногами; б) попеременная работа ногами, руками; в) короткий гребок руками.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	<p>Задание 20. <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы.</i></p> <p>При каком способе плавания выполнение поворота должно включать касание бортика любой частью тела?</p>	<p><i>Эталонный ответ – г д</i></p> <p>Критерии оценки: 2 правильных ответа – 1 б.</p>

	<p>а) при баттерфляе; б) при брассе; в) при вольном стиле; г) при кроле на груди; д) при кроле на спине.</p>	1 правильный ответ – 0,5 б.															
	Задания на сопоставление	5															
2	<p>Задание 21. <i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между стилем плавания и его характеристикой:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Стиль плавания</th> <th colspan="2">Характеристика стиля</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A Баттерфляй</td> <td>1</td> <td>Самый быстрый способ плавания</td> </tr> <tr> <td>Б Брасс</td> <td>2</td> <td>Самый медленный способ плавания</td> </tr> <tr> <td>В Кроль на груди</td> <td>3</td> <td>Самый энергозатратный способ плавания</td> </tr> </tbody> </table>	Стиль плавания	Характеристика стиля		A Баттерфляй	1	Самый быстрый способ плавания	Б Брасс	2	Самый медленный способ плавания	В Кроль на груди	3	Самый энергозатратный способ плавания	<p><i>Эталонный ответ – А3Б2В1</i></p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>			
Стиль плавания	Характеристика стиля																
A Баттерфляй	1	Самый быстрый способ плавания															
Б Брасс	2	Самый медленный способ плавания															
В Кроль на груди	3	Самый энергозатратный способ плавания															
3	<p>Задание 22. <i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Соотнесите между собой изображение на картинке и название стиля плавания:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Изображение</th> <th colspan="2">Стиль плавания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A </td> <td>1</td> <td>Кроль на спине</td> </tr> <tr> <td>Б </td> <td>2</td> <td>Баттерфляй</td> </tr> <tr> <td>В </td> <td>3</td> <td>Брасс</td> </tr> <tr> <td>Г </td> <td>4</td> <td>Кроль на груди</td> </tr> </tbody> </table>	Изображение	Стиль плавания		A 	1	Кроль на спине	Б 	2	Баттерфляй	В 	3	Брасс	Г 	4	Кроль на груди	<p><i>Эталонный ответ – А4Б1В2Г3</i></p> <p>Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
Изображение	Стиль плавания																
A 	1	Кроль на спине															
Б 	2	Баттерфляй															
В 	3	Брасс															
Г 	4	Кроль на груди															
4	<p>Задание 23. <i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Соотнесите между собой термин и его определение:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Термин</th> <th colspan="2">Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A Амплитуда движений</td> <td>1</td> <td>Движение конечностей пловца, которыми он опирается о воду во время плавания.</td> </tr> <tr> <td>Б Вольный стиль</td> <td>2</td> <td>Проплыивание эстафетной дистанции четырьмя способами в следующем порядке: кроль на спине, брасс, баттерфляй и кроль на груди.</td> </tr> <tr> <td>В Гравитационные позы пловца</td> <td>3</td> <td>Положение в группировке, при котором занимающиеся, сделав вдох, погружаются в воду и, обхватив руками голени, подтягивают колени к</td> </tr> </tbody> </table>	Термин	Определение		A Амплитуда движений	1	Движение конечностей пловца, которыми он опирается о воду во время плавания.	Б Вольный стиль	2	Проплыивание эстафетной дистанции четырьмя способами в следующем порядке: кроль на спине, брасс, баттерфляй и кроль на груди.	В Гравитационные позы пловца	3	Положение в группировке, при котором занимающиеся, сделав вдох, погружаются в воду и, обхватив руками голени, подтягивают колени к	<p><i>Эталонный ответ – А7Б6В4Д1Е5Ж233</i></p> <p>Критерии оценки: 7 правильных ответов – 1 б. 6 правильных ответов – 0,9 б. 5 правильных ответов – 0,7 б. 4 правильных ответа – 0,5 б. 3 правильных ответа – 0,4 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.</p>			
Термин	Определение																
A Амплитуда движений	1	Движение конечностей пловца, которыми он опирается о воду во время плавания.															
Б Вольный стиль	2	Проплыивание эстафетной дистанции четырьмя способами в следующем порядке: кроль на спине, брасс, баттерфляй и кроль на груди.															
В Гравитационные позы пловца	3	Положение в группировке, при котором занимающиеся, сделав вдох, погружаются в воду и, обхватив руками голени, подтягивают колени к															

			лицу.	
	Д	Гребок в плавании	4	Мгновенные положения звеньев тела в момент смены фаз.
	Е	Динамическое плавание	5	Поступательное движение пловца, при котором на его тело действуют четыре силы: сила тяжести, подъемная сила, сила тяги и встречное сопротивление.
	Ж	Комбинированная эстафета	6	Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции.
	З	Поплавок	7	Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу.
5	Задание 24. Прочтите текст и установите соответствие.			
	Установите соответствие между результатом плавания на 50м и значком ГТО для седьмой ступени:			
	Результат (мин., сек.)		Знак ГТО	
	A	0:49	1	Бронзовый значок, девушки
	Б	1:00	2	Бронзовый значок, юноши
	В	1:03	3	Золотой значок, девушки
	Г	1:16	4	Золотой значок, юноши
6	Д	1:17	5	Серебряный значок, девушки
	Е	1:30	6	Серебряный значок, юноши
	Задание 25. Прочтите текст и установите соответствие.			
	Установите соответствие между стилем плавания и анатомо-физиологическими особенностями спортсмена, определяющими скорость плавания:			
	Стиль плавания		Анатомо-физиологические особенности спортсмена	
	A	Кроль, 100 м.	1	Скорость обусловлена показателями длины тела, подвижности в плечевых и голеностопных суставах ЖЕЛ, обхватом плеча и индексом отношения веса тела к росту.
	Б	Вольный стиль, 400 м	2	Скорость плавания на этой дистанции зависит от подвижности плечевых суставов, ЖЕЛ, длиной ног и корпуса. Морфологическими предпосылками успеха являются малый обхват талии и уплощенная форма грудной клетки.
	В	Вольный стиль, 1500 м	3	Скорость плавания определяется величиной ЖЕЛ, подвижностью в голеностопных суставах, длиной корпуса, шириной кисти, индексами отношения веса тела к росту и ширины таза к росту.
	Г	Кроль на спине	4	Скорость плавания связана с подвижностью в коленном и голеностопном суставах, обхватом и площадью сечения бедра, длина плеча бедра. Отмечается отрицательная

			связь с шириной плеч.	
	Д	Брасс	5	Скорость плавания тесно взаимосвязана с длиной и весом тела спортсмена, площадью сечений дельтовидной мышцы, мышц плеча, предплечья, бедра, а также с длиной рук и кистей.
Задания на установление правильной последовательности				5
2	<p>Задание 26. <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i></p> <p>Расположите способы спортивного плавания в зависимости от скорости, начиная с самого быстрого.</p> <p>а) баттерфляй; б) брасс; в) кроль на груди; г) кроль на спине.</p>			
3	<p>Задание 27. <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i></p> <p>Укажите последовательность действий пловца при стартом прыжке с тумбы.</p> <p>а) выполнить толчок опорной ногой, которая находится спереди; б) выполнить толчок руками, держась за края тумбы; в) зацепиться пальцами за торец края тумбы; г) оттолкнуться вверх от тумбы ногой, которая стоит сзади; д) поставить вторую ногу на дальний край тумбы; е) поставить одну ногу на ближний к воде край тумбы.</p>			
4	<p>Задание 28. <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность фаз работы рук при плавании кролем.</p> <p>а) вход руки в воду; б) выход руки из воды; в) движение руки над водой; г) захват; д) отталкивание»; е) подтягивание.</p>			
5	<p>Задание 29. <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность движений ног при освоении стиля брасс.</p> <p>а) выставить ступни наружу и тянуть к себе, чтобы оттолкнуться от воды; б) очертить окружность ногами; в) развести голени в стороны; г) распрямить ноги; д) расслабить ноги и сомкнуть их вместе, ступни должны быть вытянутыми; е) сомкнуть колени;</p>			

	ж) ударить по воде в ту сторону, куда смотрели ступни, когда они были подтянуты.	
6	<p>Задание 30. Прочтите текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность стилей плавания в индивидуальном комплексном плавании.</p> <p>а) баттерфляй; б) брасс; в) вольный стиль; г) кроль на спине.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а г б в</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1 б.</p>
	ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	10
	Задания на дополнение	5
2	<p>Задание 31. Прочтите текст и дополните ответ.</p> <p>Фаза _____ – наиболее быстрая и мощная часть гребка.</p>	<p><i>Эталонный ответ – отталкивания</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
3	<p>Задание 32. Прочтите текст и дополните ответ.</p> <p>Старт из воды выполняется при плавании стилем _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – кроль на спине</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
4	<p>Задание 33. Прочтите текст и дополните ответ.</p> <p>Фаза _____ длится от момента касания пловцом воды до момента его полного погружения в воду.</p>	<p><i>Эталонный ответ – входа в воду</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
5	<p>Задание 34. Прочтите текст и дополните ответ.</p> <p>Поворот _____ – самый быстрый, скоростной поворот в плавании.</p>	<p><i>Эталонный ответ – «салто»</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
6	<p>Задание 35. Прочтите текст и дополните ответ.</p> <p>Использование навыка плавания для выполнения в воде ряда действий, связанных с решением жизненно необходимых действий и мероприятий называется _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – прикладное плавание</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
	Задания с развернутым ответом	5
2	<p>Задание 36. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Навык плавания позволяет поддерживать физическую форму, развивать координацию движений, выносливость и силу. Мастерство плавания используется не только в спортивном плавании, но и в других видах спорта.</p> <p>Задание. Назовите пять видов спорта, которые базируются на навыках плавания и ныряния.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в воду. 2. Водное поло 3. Синхронное плавание 4. Марафонское плавание 5. Подводное ориентирование <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б.</p>

		1 правильный ответ – 0,2 б.
3	<p>Задание 37. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Поворот в плавании – это изменение направления движения на 180°. Он позволяет пловцу продолжить движение по дистанции с выбранным до поворота ритмом и темпом, а также сэкономить силы.</p> <p>Задание. Назовите пять компонентов, которые обеспечивают эффективную технику поворота.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрое приближение к стенке бассейна без потери скорости. 2. Полноценный вдох перед самым началом вращения тела. 3. Оптимальное исходное положение перед толчком. 4. Мощный толчок ногами от стены при хорошо обтекаемом положении тела. 5. Быстрое скольжение. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
4	<p>Задание 38. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Техника передвижения под водой – производная от техники плавания.</p> <p>Задание. Назовите три варианта таких передвижений.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение: выполняется с идеально вытянутым телом; руки выпрямлены, вытянуты вперед; голова находится между рук; ноги вытянуты, соединены, находятся у средней линии тела. 2. По-собачьи: руки и ноги совершают достаточно произвольные движения, создавая небольшие тяговые усилия и продвигая пловца в заданном направлении. 3. Руки впереди – ноги кроль: тело вытянуто вперед, прямые руки находятся впереди, голова – между рук, продвижение осуществляется за счет попеременных движений ногами. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильный ответ – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б. 0 правильных ответов – 0 б.</p>
5	<p>Задание 39. Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласования движений.</p> <p>Задание. Назовите три варианта согласования движений.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шестиударный: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой – одно движение), вдох и выдох. 2. Четырехударный: четыре удара ногами выполняются за один цикл движений руками. 3. Двухударный: на два поочередных

		<p>гребка руками приходится два последовательных удара ногами. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильный ответ – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б. 0 правильных ответов – 0 б.</p>
6	<p>Задание 40. <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>В соответствии с правилами соревнований при плавании кролем на груди, брасом, баттерфляем спортсмен выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки.</p> <p>Задание. Назовите три варианта стартового прыжка.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. <i>Старт с махом рук: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, стопы на ширине 10-15 см, ноги согнуты в коленях, руки отведены назад; руки выполняют мах по направлению вниз-вперед-вверх так, чтобы середина этого движения совпало с началом толчка ногами.</i></p> <p>2. <i>Старт с захватом: ноги на ширине 10-15 см, пальцы стоп захватывают край тумбочки; ноги согнуты в коленях; по сигналу стартера пловец отталкивается руками от края тумбочки, согбает ноги и выводит тело вперед; руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги и тело одновременно выпрямляются вперед-вверх.</i></p> <p>3. <i>Легкоатлетический старт: одна нога спортсмена стоит на краю тумбочки, а другая находится сзади; после того как зафиксирована предстартовая позиция нельзя совершать никаких движений.</i></p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильный ответ – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б. 0 правильных ответов – 0 б.</p>
Итого заданий по дисциплине «Плавание»		40
ВСЕГО ЗАДАНИЙ		160

Составитель: **Е.Г. Монахова, доцент кафедры физической культуры и спорта**
Ф.И.О. должность, наименование кафедры