

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена

34.02.01 Сестринское дело

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ	3
2.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	12
3.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ	25
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	26

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дневник самоконтроля

Показатели		Номера занятий									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ФИО										
	Возраст, пол										
Субъективные показатели	Самочувствие										
	Настроение										
	Аппетит										
	Работоспособность										
	Оценка сна										
	Время сна (ч)										
	Болевые ощущения (какие)										
	Нарушение режима										
	Примечания										
Объективные показатели	Пульс утром в покое (уд/ мин)										
	Пульс до занятий (уд/мин)										
	Пульс после занятий (уд/мин)										
	АД										
	Масса тела до тренировки (кг)										
	Потоотделение										
	Примечания										

Пояснения показателей дневника физического самоконтроля

Субъективные показатели:

1. *Самочувствие* – отражает состояние и деятельность организма в целом, а также состояние нервной системы. Оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое.
2. *Настроение* – оценивается как: хорошее, удовлетворительное, плохое.
3. *Аппетит* – на аппетит оказывают влияние перегрузки, недосыпания, недомогания и др. Оценивается как нормальный, пониженный, повышенный, отсутствует. Отмечать следует по окончании дня.

4. *Работоспособность* – оценивается как повышенная, пониженная, обычная. Отмечать следует по окончании дня.
5. *Оценка сна* – очень важный показатель, т.к. он способствует восстановлению сил и работоспособности. Показатель в норме – бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон – долгое засыпание или частые просыпания. Бессонница – свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.
6. *Время сна* – длительность сна.
7. *Болевые ощущения* - боли, которые могли произойти в течение дня и по вашему усмотрению стоят внимания. Например: головная боль.
8. *Нарушение режима* – событие дня, которое не характерно для вашего обычного поведения и может вывести из режима. Например: употребление алкоголя и т.д.
9. *Примечания* – дополнения и уточнения.

Объективные показатели:

1. *Пульс утром в покое* – показания пульса утром в покое
2. *Пульс до занятий* – показания пульса до начала занятий.
3. *Пульс после занятий* – показания пульса после занятий.

Пульс после занятий измеряется сразу, потом через 5 минут, 30 минут и 1 час. Такие замеры нам дают понимание уровня нашей тренированности. Показателем и пульс через 5 минут после нагрузки, он должен быть ниже, чем сразу после занятия. Через 1 час пульс должен восстановиться до начального значения перед нагрузкой.

4. *АД* – показания артериального давления.
5. *Масса тела до тренировки* – показатели массы тела.
6. *Масса тела после тренировки* – показатели массы тела после тренировки.
7. *Потоотделение* – зависит от количества употребляемой жидкости в течение дня, индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировках потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное.
8. *Примечание* – дополнения и уточнения.

Методические указания по подготовке к выполнению контрольных упражнений и тестов физической подготовленности

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы.

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности (см.таблицу 1 ниже).

ТАБЛИЦА 1 - Нормативные требования

№	Тесты	Оценивание результатов (от 2 до 5 баллов)							
		2	3	4	5	2	3	4	5
1	Челночный бег4*9м (с)	10,3	10.1	9,6	9,2	10,3	10,6	10,0	9,6
2	Бег 60 м. (с)	9,8	9,0	8,5	8,0	11,0	10,7	10,0	9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	220	240	180	160	185	195
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	6	8	13	5	7	9	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	30	35	52	51	25	30	38	45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	22	25	32	43	7	10	15	20
7	Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз)	6	8	12	15	-	-	-	-
8	6 минутный, м	120 0	130 0	140 0	150 0	900	100 0	1100	1200
9	Прыжки на скакалке, за 30 секунд(раз)	45	55	65	70	50	65	75	80
10	Метание малого мяча в цель (бросков)	0	2	3	5	0	2	3	5

Методические указания по технике выполнения тестов (контрольных упражнений)

Челночный бег4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Бег на 60м

Бег выполняется по прямой линии на стадионе, каждый выполняет бег по своей дорожке. С помощью секундомера фиксируется время старта и финиша с точностью до 0,1с. Дается одна попытка. Ошибки: заступ за линию старта, фальстарт, отклонение со своей дорожки.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения «стойка ноги врозь», носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Испытуемый предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается: если испытуемый до прыжка оторвал ноги от пола; если испытуемый заступил за черту

Наклон вперед из положения стоя

с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки (испытание (тест) не засчитывается: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч пальцами вперёд, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы. Сгибание рук выполняется, касаясь грудью платформы (высота платформы 50 ± 2 мм) при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги», а разгибание – до полного выпрямления рук.

Запрещено делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, а также останавливаться во время выполнения теста. Предоставляется одна попытка. Фиксируется количество выполненных сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа.

Подтягивание

Подтягивание выполняется на высокой перекладине. Исходное положение (ИП): вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч. Из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины, опуститься в вис, самостоятельно остановить раскачивание. Подтягивание считается выполненным правильно, если при подтягивании руки сгибаются одновременно, подбородок выше перекладины, движения без «рывков» и «взмахов». Дается одна попытка. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Шестиминутный бег

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого до забега участников испытания нужно поделить попарно. Тогда как 1 из пары продолжает бежать, считая расстояние, другой осуществляет счет кругов, которые пройдет партнер.

Прыжки через скакалку за 30 секунд

Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах, с одновременным отталкиванием двумя ногами от пола. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Количество выполненных прыжков переводится в баллы. Оценка теста «прыжки через скакалку за 30 секунд»

Броски теннисного мяча в цель на точность (5 бросков)

Исходное положение - стойка левой(правой) ногой вперед. Правая(левая) рука с мячом над головой, слегка согнутая в локтевом суставе, левая вперед. Испытуемый выполняет пять бросков мяча одной рукой на точность в мишень размером 60х60см, центр которой расположен на стене на высоте 150см. Расстояние от линии броска до стены - 6 метров. Оценивается количество попаданий в цель.

Тестирование теоретической подготовки

№ пп	Тестовое задание	Ключи ответов к тестам
1.1	<u>Выберите правильный ответ:</u> «Физическая культура» это:	б

	<p>а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;</p> <p>б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;</p> <p>в) часть общей культуры, характеризующаяся определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей;</p> <p>г) современное название термина «физическое воспитание»</p>	
1.2	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Основные пути формирования здоровья человека:</p> <p>а) здоровая наследственность, экология и ведение здорового образа жизни</p> <p>б) экология, здоровая наследственность, правильное питание</p> <p>в) ведение здорового образа жизни</p> <p>г) наследственность и закаливание</p>	а
1.3	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Основными компонентами здорового образа жизни являются:</p> <p>а) спортивные занятия, правильное питание, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек</p> <p>б) режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание, психоэмоциональная стабильность, отказ от вредных привычек</p> <p>в) режим дня, закаливание, дыхательные упражнения, рациональное питание</p> <p>г) оздоровительное питание, дыхательные упражнения, качественный сон</p>	б
1.4	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом:</u> В физической культуре термином ... обозначают дефицит движений.</p>	Гипокинезия, гиподинамия
1.5	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u> Недостаток двигательной активности приводит к ухудшению физического состояния и ... систем организма.</p>	функциональ ных возможностей
2.1.	<p><u>Установите и запишите последовательность форм занятий в зависимости от их продолжительности (от меньшей к большей)</u></p> <p>а) физкультурный праздник</p> <p>б) урок физкультуры</p> <p>в) утренняя гимнастика</p> <p>г) спортивная тренировка</p> <p>д) физкультурная минутка</p>	д,в,б,г,а
2.2	<p>В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия</p> <p><u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u></p> <p>а) ходьба</p> <p>б) легкий продолжительный бег</p> <p>в) прыжковые упражнения с отягощением и без</p> <p>г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха</p> <p>д) повторный бег на короткие дистанции</p>	д,г,в,б,а

2.3	<p>В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики: <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а)ходьба с постепенным повышением частоты шагов б)потягивания в)упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости г)дыхательные упражнения д)прыжки</p>	а,б,в,д,г
2.4	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Для развития общей выносливости применяют а) прыжки б) метания в) скоростной бег г) кроссовый бег д) стретчинг</p>	г
2.5	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u> В атлетической гимнастике применяются упражнения со свободными весами ,а также с ... весом и на ... устройствах</p>	собственным, тренажёрных
3.1	<p><u>Выберите правильный ответ:</u>К каким дистанциям относится бег на 1500м в лёгкой атлетике а) коротким б)средним в)длинным г)полумарафон</p>	б
3.2	<p>Установите последовательность технических действий в спринтерском беге <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) бег по дистанции б) низкий старт в) финиширование г) стартовый разгон д) принятие исходного положения</p>	д,б,г,а,в
3.3	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом:</u> При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо наложить ... на ушибленное место и затем обратиться к врачу</p>	холод или лёд
3.4	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Какой принцип лежит в основе коллективистской этики в командных игровых видах спорта? а) взаимозависимость и взаимопомощь б) самостоятельность и конкуренция в) индивидуальный интерес г) эгоизм</p>	а
3.5	<p>В какой последовательности команда действует перед началом атаки в волейболе? <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) Занимает свои позиции согласно заранее обсужденной расстановке</p>	а,в,б

	б) Игрок с мячом оценивает ситуацию и ищет вариант для лучшей передачи в) Устанавливает зрительный контакт	
4.1	<u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u> Группа учащихся с хроническими или временными нарушениями здоровья, которые занимаются физической культурой по программе, адаптированной к их возможностям относят к ... медицинской группе.	специальной
4.2	<u>Выберите правильный ответ :</u> Какие упражнения рекомендуются лицам,отнесённым к специальной медицинской группе: а) бег на время б) прыжки на скакалке в) северная ходьба г) подъём тяжестей	в
4.3.	В какой последовательности идут режимы проведения занятий после перенесённых респираторных заболеваний <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) щадящий б) тренирующий в) развивающий г) щадяще-развивающий	а,г,в,б
4.4.	Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) последовательность б) систематичность в) учет индивидуальных особенностей г) увеличение силы воздействия закаливающей процедуры "	в,а,б,г
4.5.	Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой: <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) купание б) обливание в) обтирание г) душ"	в,б,г,а
5.1	<u>Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом:</u> Граждане РФ, успешно выполнившие нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне», награждаются ... (золотым, серебряным, бронзовым).	Знаки отличия (значки ГТО)
5.2	Установите целесообразный порядок выполнения испытаний ВФСК ГТО для достижения наилучших результатов <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а)бег3000м б)бег 100м в)наклон г)подтягивание д)прыжок в длину с места	б,г,в,д,а

5.3	Укажите последовательность проведения тестовой процедуры при сдаче нормативов ВФСК ГТО <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) анализ результатов б) инструктаж испытуемых в) фиксация результатов в протоколе г) выполнение теста д) подготовка места и судей "	д,б,г,в,а
5.4	<u>Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом:</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» основывается на принципах ...	добровольност и и доступности
5.5	<u>Выберите правильный ответ :</u> Сколько ступеней в ВФСК ГТО а) 8 б) 11 в) 15 г) 18	г

Критерии оценивания

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам обучения по дисциплине «Физическая культура» проходит на основе выполнения теоретических и практических заданий, включая тестирование физической подготовленности и производится в соответствии со шкалой (таблица 2). По сумме всех заданий обучающий получает «Зачёт».

Таблица 2 – Универсальная шкала оценивания результатов тестирования физической подготовленности и выполнения теоретических заданий

Процент результативности (выполнения тестов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	балл (зачёт/незачёт)	балл (отметка)	вербальный аналог
80–100	зачёт	5	отлично
65–79		4	хорошо
50–64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачёт	2	неудовлетворительно
Конспект комплекса упражнений	зачёт /незачёт)	Сдано / не сдано	обязательно
Дневник самоконтроля	зачёт /незачёт)	Сдано / не сдано	обязательно

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вариант 1

№	Вопрос теста	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Какой метод контроля используется для оценки состояния сердечно-сосудистой системы и реакции на нагрузку?	1) Измерение ЧСС до, во время и после нагрузки 2) Тест «Наклон вперед из положения сидя» 3) Бег на 1000 м или 2000 м 4) Измерение обхвата грудной клетки, бицепса, бедра 5) Измерение массы тела и роста для расчета ИМТ	1
2.	Какой тест позволяет оценить уровень развития гибкости позвоночника и мышц задней поверхности бедра?	1) Измерение ЧСС до, во время и после нагрузки 2) Тест «Наклон вперед из положения сидя» 3) Бег на 1000 м или 2000 м 4) Измерение обхвата грудной клетки, бицепса, бедра 5) Измерение массы тела и роста для расчета ИМТ	2
3.	Какое физическое качество оценивается с помощью бега на 1000 м или 2000 м?	1) Гибкость 2) Общая выносливость 3) Сила 4) Быстрота 5) Координация	2
4.	Что характеризуют измерения обхвата грудной клетки, бицепса, бедра?	1) Состояние сердечно-сосудистой системы 2) Уровень гибкости 3) Уровень общей выносливости 4) Соответствие массы тела росту 5) Гармоничность и пропорциональность телосложения	5
5.	Для чего используется измерение массы тела и роста с расчетом ИМТ?	1) Оценка гибкости 2) Оценка выносливости 3) Оценка силы 4) Выявление дефицита или избытка массы тела 5) Оценка пропорций тела	4
6.	Какой антропометрический показатель характеризует развитие костно-мышечного аппарата и пропорции тела?	1) Рост (длина тела) 2) Масса тела 3) Окружность грудной клетки 4) Индекс Кетле 5) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	1

7.	Что отражает такой показатель, как масса тела?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Развитие костной и мышечной систем, общие размеры тела 2) Гармоничность телосложения 3) Развитие грудной клетки 4) Соотношение роста и массы 5) Объем легких 	1
8.	Окружность грудной клетки характеризует:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Развитие костно-мышечного аппарата 2) Массу тела 3) Гармоничность телосложения и соотношение роста и массы 4) Развитие грудной клетки, силу дыхательных мышц 5) Жизненную емкость легких 	4
9.	Индекс Кетле (соотношение роста и массы) позволяет оценить:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Развитие костной системы 2) Развитие мышечной системы 3) Гармоничность телосложения 4) Силу дыхательных мышц 5) Объем легких 	3
10.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) является показателем:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Развития костной системы 2) Пропорций тела 3) Соотношения роста и массы 4) Развития дыхательных мышц и объема легких 5) Силы мышц спины 	4
11.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) оценивает:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Устойчивость вегетативной нервной системы 2) Состояние дыхательной системы и устойчивость к гипоксии 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 4) Устойчивость к гипоксии на фоне повышенного CO₂ 5) Состояние сердечно-сосудистой системы в покое 	2
12.	Проба Руфье (20 приседаний за 30 секунд) оценивает:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Устойчивость вегетативной нервной системы 2) Состояние дыхательной системы 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакцию на нагрузку 4) Устойчивость к гипоксии 5) Адаптационные резервы 	3
13.	Ортостатическая проба (измерение ЧСС лежа и стоя) оценивает:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Устойчивость вегетативной нервной системы и реакцию на изменение положения тела 2) Состояние дыхательной системы 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 4) Устойчивость к гипоксии 5) Состояние сосудистого тонуса 	1

14.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) оценивает:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Состояние дыхательной системы 2) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 3) Устойчивость вегетативной нервной системы 4) Устойчивость организма к гипоксии на фоне повышенного содержания CO₂ 5) Адаптацию к физической нагрузке 	4
15.	Измерение артериального давления в покое и после нагрузки позволяет оценить:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Состояние дыхательной системы 2) Устойчивость вегетативной нервной системы 3) Уровень гибкости 4) Состояние сердечно-сосудистой системы в покое и ее адаптационные резервы 5) Уровень выносливости 	4
16.	Какова основная цель утренней гигиенической гимнастики (зарядки)?	<ul style="list-style-type: none"> 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата 2) Повышение тонуса нервной системы, ускорение перехода от сна к бодрствованию 3) Улучшение функций внешнего дыхания 4) Развитие аэробной выносливости 5) Активный отдых 	2
17.	Базовые силовые тренировки в тренажерном зале направлены на:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение мышечной массы и силы 2) Повышение тонуса нервной системы 3) Обучение контролю над дыханием 4) Развитие выносливости 5) Снятие нервно-психического напряжения 	1
18.	Плавание, велопрогулки, бег трусцой способствуют:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Укреплению опорно-двигательного аппарата 2) Повышению тонуса нервной системы 3) Улучшению функций внешнего дыхания, обучению контролю над дыханием, релаксации 4) Развитию аэробной выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем 5) Активному отдыху 	4
19.	Дыхательная гимнастика в первую очередь направлена на:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Увеличение мышечной массы 2) Повышение тонуса нервной системы 3) Улучшение функций внешнего дыхания, обучение контролю над дыханием, релаксацию 4) Развитие выносливости 5) Снятие утомления 	3
20.	Пешие прогулки на свежем воздухе рекомендуются для:	<ul style="list-style-type: none"> 1) Укрепления опорно-двигательного аппарата 2) Развития силы 	5

		3) Улучшения дыхания 4) Развития выносливости 5) Активного отдыха, снятия нервно-психического напряжения, умеренной кардионагрузки	
21.	Какая форма организации занятий предполагает максимальную свободу в выборе времени, места и содержания?	1) Самостоятельные (индивидуальные) занятия 2) Групповые занятия в секции 3) Туристический поход 4) Производственная гимнастика 5) Физкультминутки	1
22.	Групповые занятия в секции или фитнес-клубе характеризуются:	1) Совмещением физической активности с познавательной деятельностью 2) Проведением в перерывах для снятия утомления 3) Наличием расписания, общего плана, инструктора и группы для повышения мотивации 4) Кратковременными сериями упражнений 5) Максимальной свободой	3
23.	Туристический поход как форма занятий позволяет:	1) Развивать силу 2) Снимать локальное утомление 3) Совмещать физическую активность с познавательной деятельностью, осваивать жизненно важные навыки, укреплять коллектив 4) Проводить физкультминутки 5) Индивидуально тренироваться	3
24.	Производственная гимнастика проводится для:	1) Максимальной свободы действий 2) Проведения в перерывах для снятия утомления, восстановления работоспособности, профилактики негативного влияния монотонной работы 3) Освоения туристических навыков 4) Развития выносливости 5) Укрепления коллектива	2
25.	Физкультминутки в течение рабочего/учебного дня направлены на:	1) Групповые тренировки 2) Туристические походы 3) Производственную гимнастику 4) Кратковременные серии упражнений для активизации организма, улучшения мозгового кровообращения, снятия локального утомления 5) Самостоятельные занятия	4
26.	Какова рекомендуемая периодичность аэробных нагрузок (бег, плавание, велоспорт) для поддержания ЗОЖ?	1) Ежедневно или несколько раз в день 2) Желательно ежедневно 3) 3-4 раза в неделю, можно после основной тренировки 4) Ежедневно, интегрируя в распорядок дня	5

		5) 3-5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут	
27.	Как часто рекомендуется выполнять упражнения на гибкость (растяжку)?	1) Ежедневно или несколько раз в день 2) Желательно ежедневно для формирования привычки и поддержания тонуса 3) 3-4 раза в неделю 4) Ежедневно, интегрируя в распорядок дня 5) 3-5 раз в неделю	2
28.	Утреннюю зарядку лучше выполнять:	1) Несколько раз в день 2) Желательно ежедневно 3) 3-4 раза в неделю 4) Ежедневно, интегрируя в распорядок дня 5) 3-5 раз в неделю	2
29.	Активный отдых (прогулки, подвижные игры) рекомендуется:	1) Несколько раз в день 2) Желательно ежедневно 3) 3-4 раза в неделю 4) Ежедневно, интегрируя в обычный распорядок дня (ходьба пешком, подъем по лестнице) 5) 3-5 раз в неделю	4
30.	Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ) рекомендуются с периодичностью:	1) Ежедневно или несколько раз в день 2) Желательно ежедневно 3) 3-4 раза в неделю 4) Ежедневно, интегрируя в распорядок дня 5) 3-5 раз в неделю	1

Вариант 2

№	Вопрос теста	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Какой режим дыхания считается оптимальным во время оздоровительного бега?	1) Дыхание только через нос 2) Дыхание через рот и нос 3) Ритмичное дыхание, согласованное с шагами 4) Поверхностное быстрое дыхание	2
2.	Какие задачи решаются в основной части урока физической культуры?	1) Развитие волевых и физических качеств 2) Формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков 3) Подготовка занимающихся к решению задач урока 4) Оздоровление занимающихся 5) Восстановление занимающихся	2
3.	Как часто рекомендуется заниматься	1) Каждый день без перерывов 2) 3-4 раза в неделю 3) Один раз в неделю 4) 2 раза в месяц	2

	оздоровительным бегом?		
4.	Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Рассказ техники выполнения 2) Выполнение упражнения в вариативных условиях 3) Объяснение техники 4) Выполнение упражнения повторно 5) Показ наглядных пособий 6) Проводка по движению 7) Собственный показ 	1,3,5
5.	Как называется метод тренировки, который заключается в выполнении работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Равномерный метод 2) Повторный метод 3) Переменный метод 4) Интервальный метод 	4
6.	Как называется метод тренировки, основанный на периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых упражнений?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Равномерный метод 2) Повторный метод 3) Переменный метод 4) Интервальный метод 	3
7.	Какой метод контроля позволяет оценить уровень развития гибкости?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Измерение ЧСС до, во время и после нагрузки 2) Тест «Наклон вперед из положения сидя» 3) Бег на 1000 м или 2000 м 4) Измерение обхвата грудной клетки, бицепса, бедра 5) Измерение массы тела и роста для расчета ИМТ 	2
8.	Для оценки общей выносливости используется:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Измерение ЧСС 2) Наклон вперед 3) Бег на 1000 м или 2000 м 4) Измерение обхватов 5) Расчет ИМТ 	3
9.	Что позволяет оценить измерение обхвата грудной клетки, бицепса, бедра?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Состояние сердечно-сосудистой системы 2) Гибкость 3) Выносливость 4) Гармоничность и пропорциональность телосложения 5) Массу тела 	4
10.	Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается для оценки:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Гибкости 2) Выносливости 3) Соответствия массы тела росту, выявления дефицита или избытка массы 	3

		4) Силы мышц 5) Пропорций тела	
11.	Что характеризует такой антропометрический показатель, как рост (длина тела)?	1) Развитие костно-мышечного аппарата, пропорции тела 2) Массу тела 3) Развитие грудной клетки 4) Соотношение роста и массы 5) Жизненную емкость легких	1
12.	Окружность грудной клетки в первую очередь отражает:	1) Развитие костной системы 2) Мышечную массу 3) Гармоничность телосложения 4) Развитие грудной клетки и силу дыхательных мышц 5) Объем легких	4
13.	Индекс Кетле (весоростовой индекс) позволяет судить о:	1) Развитии костной системы 2) Развитии мышечной системы 3) Гармоничности телосложения 4) Силе дыхательных мышц 5) Объеме легких	3
14.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) является показателем:	1) Пропорций тела 2) Массы тела 3) Развития дыхательных мышц и объема легких 4) Силы мышц спины 5) Гибкости позвоночника	3
15.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) оценивает работу какой системы?	1) Сердечно-сосудистой 2) Дыхательной и устойчивость к гипоксии 3) Нервной 4) Эндокринной 5) Пищеварительной	2
16.	Проба Руфье (20 приседаний за 30 секунд) оценивает:	1) Устойчивость вегетативной нервной системы 2) Состояние дыхательной системы 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакцию на дозированную нагрузку 4) Устойчивость к гипоксии 5) Адаптационные резервы	3
17.	Ортостатическая проба (измерение ЧСС лежа и стоя) позволяет оценить:	1) Состояние дыхательной системы 2) Устойчивость вегетативной нервной системы и реакцию на изменение положения тела 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 4) Уровень физической работоспособности 5) Степень утомления	2
18.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) оценивает:	1) Состояние сердечно-сосудистой системы 2) Устойчивость вегетативной нервной системы	3

		3) Устойчивость организма к гипоксии на фоне повышенного содержания CO ₂ 4) Адаптацию к физической нагрузке 5) Уровень тренированности	
19.	Измерение артериального давления до и после нагрузки используется для оценки:	1) Состояния дыхательной системы 2) Уровня гибкости 3) Состояния сердечно-сосудистой системы в покое и ее адапционных резервов 4) Уровня выносливости 5) Силы мышц	3
20.	Какова основная цель утренней гигиенической гимнастики?	1) Развитие силы 2) Повышение тонуса нервной системы, ускорение перехода от сна к бодрствованию, «разогрев» организма 3) Развитие выносливости 4) Улучшение дыхания 5) Снятие стресса	2
21.	Какая форма физической активности направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы?	1) Утренняя зарядка 2) Дыхательная гимнастика 3) Базовые силовые тренировки в тренажерном зале 4) Плавание 5) Пешие прогулки	3
22.	Какой вид активности наиболее эффективен для развития аэробной выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы?	1) Силовые тренировки 2) Дыхательная гимнастика 3) Утренняя зарядка 4) Плавание, бег трусцой, велопогулки 5) Производственная гимнастика	4
23.	Дыхательная гимнастика прежде всего способствует:	1) Увеличению мышечной массы 2) Улучшению функций внешнего дыхания, обучению контролю над дыханием, релаксации 3) Развитию гибкости 4) Снижению массы тела 5) Укреплению костей	2
24.	Какая форма организации занятий характеризуется наличием расписания, общего плана, инструктора и группы?	1) Самостоятельные занятия 2) Групповые занятия в секции или фитнес-клубе 3) Туристический поход 4) Производственная гимнастика 5) Физкультминутки	2
25.	Что из перечисленного относится к формам занятий, используемым для профилактики утомления на работе или учебе?	1) Самостоятельные тренировки 2) Туристические походы 3) Производственная гимнастика и физкультминутки 4) Силовые тренировки 5) Плавание	3

26.	Туристический поход как форма занятий позволяет:	1) Проводить физкультминутки 2) Индивидуально тренироваться 3) Совмещать физическую активность с познавательной деятельностью, осваивать жизненно важные навыки, укреплять коллектив 4) Развивать только силу 5) Снимать локальное утомление	3
27.	Физкультминутки в течение рабочего дня направлены на:	1) Групповые тренировки 2) Длительные физические нагрузки 3) Кратковременные серии упражнений для активизации организма, улучшения мозгового кровообращения, снятия локального утомления 4) Развитие выносливости 5) Укрепление коллектива	3
28.	Какова рекомендуемая периодичность утренней зарядки?	1) 1 раз в неделю 2) 2-3 раза в неделю 3) Ежедневно 4) 1 раз в месяц 5) По настроению	3
29.	С какой периодичностью рекомендуется выполнять упражнения на гибкость (растяжку)?	1) 1 раз в неделю 2) 2 раза в месяц 3) Только перед соревнованиями 4) Желательно ежедневно для поддержания тонуса 5) Не рекомендуется	4
30.	Как часто следует проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)?	1) 1 раз в месяц 2) Только летом 3) Ежедневно или несколько раз в день для поддержания эффекта 4) 1 раз в неделю 5) Только после болезни	3

Вариант 3

№	Вопрос теста	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Что такое гиподинамия и каковы её основные последствия?	1) Повышенная физическая активность, укрепление здоровья 2) Снижение двигательной активности, ослабление мышечного аппарата, нарушение работы сердечно-сосудистой системы 3) Увеличение массы тела за счёт мышечной ткани 4) Повышение устойчивости к стрессам 5) Улучшение обмена веществ	2
2.	Какое определение соответствует понятию «режим дня»?	1) Беспорядочное чередование различных видов деятельности 2) Распорядок и последовательность	2

		<p>видов деятельности (сон, приём пищи, труд, отдых, гигиена, физическая активность), привязанные к конкретному времени</p> <p>3) Только время сна и бодрствования</p> <p>4) График работы медицинского персонала</p> <p>5) Перечень обязательных физических упражнений</p>	
3.	Что такое закаливание?	<p>1) Систематическое применение лекарственных препаратов</p> <p>2) Систематический комплекс оздоровительных процедур, направленный на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (холод, тепло, перепады температуры)</p> <p>3) Только обливание холодной водой</p> <p>4) Приём солнечных ванн</p> <p>5) Ограничение контактов с внешней средой</p>	2
4.	Какая часть урока физической культуры наиболее насыщена строевыми упражнениями?	<p>1) Подготовительная часть</p> <p>2) Основная часть</p> <p>3) Заключительная часть</p> <p>4) Вводная часть</p> <p>5) Все части одинаково</p>	1
5.	Какой метод тренировки предполагает непрерывное выполнение упражнений с равномерной интенсивностью без интервалов отдыха?	<p>1) Интервальный метод</p> <p>2) Повторный метод</p> <p>3) Переменный метод</p> <p>4) Равномерный метод</p> <p>5) Круговой метод</p>	4
6.	Кто отвечает за обеспечение медицинского обслуживания соревнований по физической культуре?	<p>1) Главный судья соревнований</p> <p>2) Тренер команды</p> <p>3) Медицинская комиссия (медицинский персонал)</p> <p>4) Организационный комитет</p> <p>5) Спортсмены самостоятельно</p>	3
7.	Какое преимущество производственной гимнастики указано неверно?	<p>1) Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников</p> <p>2) Уменьшение количества больничных листов</p> <p>3) Повышение эффективности труда</p> <p>4) Создание благоприятного психологического климата в коллективе</p> <p>5) Обязательная замена обеденного перерыва</p>	5

8.	Какие задачи решаются в подготовительной части урока физической культуры?	1) Развитие волевых качеств 2) Формирование двигательных навыков 3) Подготовка организма к предстоящей нагрузке (разогрев, настройка) 4) Восстановление после нагрузки 5) Развитие гибкости	3
9.	Для профилактики какого профессионального заболевания медицинских сестер наиболее полезны упражнения на растяжку мышц спины и шеи?	1) Варикозного расширения вен 2) Остеохондроза 3) Близорукости 4) Гастрита 5) Гипертонии	2
10.	Какой показатель не относится к антропометрическим?	1) Рост (длина тела) 2) Масса тела 3) Окружность грудной клетки 4) Артериальное давление 5) Жизненная емкость легких	4
11.	Какой тест позволяет оценить уровень развития быстроты?	1) Бег на 1000 м 2) Бег на 30 м с высокого старта 3) Наклон вперед из положения сидя 4) Подтягивание на перекладине 5) Прыжок в длину с места	2
12.	Какое физическое качество развивается при выполнении челночного бега 3×10 м?	1) Выносливость 2) Гибкость 3) Координация и ловкость 4) Сила 5) Гибкость	3
13.	Что из перечисленного относится к субъективным методам самоконтроля?	1) Измерение ЧСС 2) Измерение артериального давления 3) Оценка самочувствия, настроения, желания тренироваться 4) Проба Штанге 5) Ортостатическая проба	3
14.	Какая частота пульса у здорового взрослого человека в покое считается нормальной?	1) 40-50 уд/мин 2) 60-80 уд/мин 3) 90-100 уд/мин 4) 100-120 уд/мин 5) 120-140 уд/мин	2
15.	Какое артериальное давление считается оптимальным для взрослого человека (по рекомендациям ВОЗ)?	1) 140/90 мм рт.ст. 2) 130/85 мм рт.ст. 3) 120/80 мм рт.ст. 4) 150/100 мм рт.ст. 5) 110/70 мм рт.ст.	3
16.	Какая функциональная проба используется для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (приседания)?	1) Проба Штанге 2) Проба Генчи 3) Ортостатическая проба 4) Проба Руфье 5) Спирометрия	4

17.	Что измеряет спирометр?	1) Частоту сердечных сокращений 2) Артериальное давление 3) Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) 4) Мышечную силу 5) Гибкость позвоночника	3
18.	Какой метод физической тренировки наиболее эффективен для развития общей выносливости?	1) Повторный метод с максимальной интенсивностью 2) Равномерный метод с низкой и средней интенсивностью длительностью 30 и более минут 3) Метод максимальных усилий 4) Изометрические упражнения 5) Статические упражнения	2
19.	Какая форма занятий наиболее доступна для профилактики гиподинамии у пациентов, находящихся на постельном режиме?	1) Бег трусцой 2) Плавание 3) Лечебная гимнастика (пассивные и активные движения в постели, дыхательные упражнения) 4) Силовые тренировки 5) Спортивные игры	3
20.	Что из перечисленного относится к основным принципам закаливания?	1) Эпизодичность, высокая интенсивность, отсутствие контроля 2) Постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур 3) Только летнее закаливание 4) Применение только холодной воды 5) Отказ от теплой одежды зимой	2
21.	Какой вид спорта наиболее полезен для профилактики и лечения начальных форм сколиоза?	1) Бокс 2) Тяжелая атлетика 3) Плавание (особенно брассом и на спине) 4) Футбол 5) Хоккей	3
22.	Что такое «кинезиофобия» в контексте медицинской реабилитации?	1) Любовь к движению 2) Боязнь физических нагрузок и движений, часто возникающая у пациентов после травм или инфаркта 3) Повышенная физическая активность 4) Метод кинезиотейпирования 5) Раздел кинезиологии	2
23.	Какова цель проведения физкультминутки во время учебных занятий?	1) Замена полноценного урока физкультуры 2) Предупреждение утомления, улучшение мозгового кровообращения, снятие локального мышечного напряжения 3) Развитие выносливости 4) Обучение новым двигательным действиям 5) Проведение контрольных нормативов	2

24.	Что понимается под «дозированием физической нагрузки»?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Выполнение упражнений до отказа 2) Регулирование объема и интенсивности нагрузки в соответствии с возможностями организма 3) Только контроль времени выполнения упражнений 4) Выполнение упражнений без отдыха 5) Максимальное увеличение веса отягощений 	2
25.	Как изменяется частота сердечных сокращений (ЧСС) при переходе из положения лежа в положение стоя (ортостатическая проба) у здорового человека?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Уменьшается на 10-20 уд/мин 2) Не изменяется 3) Увеличивается на 6-12 уд/мин 4) Увеличивается на 30-40 уд/мин 5) Уменьшается на 5-10 уд/мин 	3
26.	Какой метод обучения двигательному действию предполагает его выполнение в упрощенных условиях или с помощью преподавателя?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Метод целостного упражнения 2) Метод расчлененного упражнения 3) Метод проводки (физическая помощь) 4) Соревновательный метод 5) Игровой метод 	3
27.	Какие дыхательные упражнения рекомендуются пациентам с бронхиальной астмой в период ремиссии?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения с форсированным выдохом 2) Дыхание с удлиненным выдохом, диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика 3) Задержка дыхания на входе до предела 4) Только носовое дыхание без физической нагрузки 5) Гипервентиляция легких 	2
28.	Что такое «кинезиотерапия»?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Лечение травами 2) Лечение движением, физическими упражнениями 3) Лечение водой 4) Лечение электрическим током 5) Лечение теплом 	2
29.	Какие упражнения входят в комплекс лечебной физкультуры при варикозном расширении вен нижних конечностей?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки на скакалке 2) Длительный бег 3) Упражнения в положении лежа с поднятыми ногами, сгибание-разгибание стоп, ходьба на носках 4) Приседания с отягощением 5) Прыжки в глубину 	3
30.	Что такое «индекс массы тела» (ИМТ) и как он рассчитывается?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Масса тела в кг, деленная на рост в м² 2) Рост в см минус 100 3) Окружность талии, деленная на окружность бедер 4) Масса тела в кг, деленная на рост в см 5) Сумма кожно-жировых складок 	1

Критерии оценивания

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	балл (зачёт/незачёт)	балл (отметка)	вербальный аналог
80–100	зачёт	5	отлично
65–79		4	хорошо
50–64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачёт	2	неудовлетворительно

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ РАЗМЕЩЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенции ОК-4

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Расставьте по порядку порядок действий при выполнении парного стретчинга: 1) Поочередно выполнять упражнения 2) Обсудить и договориться о силе натяжения 3) Следить за партнером и подавать сигналы, если больно	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>						<table border="1"> <tr> <td>2</td><td>1</td><td>3</td><td> </td><td> </td> </tr> </table>	2	1	3
2	1	3									

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	В какой последовательности команда действует перед началом атаки? 1) Занимает свои позиции согласно заранее обсужденной расстановке 2) Игрок с мячом оценивает ситуацию и ищет вариант для лучшей передачи 3) Устанавливает зрительный контакт	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>						<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>3</td><td>2</td><td> </td><td> </td> </tr> </table>	1	3	2
1	3	2									

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите правильный алгоритм выполнения задания: 1) Всем участникам встать на скамейку 2) Выбрать капитана, который будет подавать команды 3) Начинать движение только по команде, синхронно 4) Если кто-то оступился, всей команде остановиться, помочь ему и продолжить с того же места 5) Договориться о порядке движений (например, "шаг левой - раз, шаг правой - два")	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>						<table border="1"> <tr> <td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	2	1	5
2	1	5	3	4							

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите	Установите соответствие между действием игрока (левая колонка) и тем, как	Запишите выбранные цифры под	Запишите выбранные цифры под

соответствие.	это действие укрепляет команду (правая колонка):		соответствующими буквами:					соответствующими буквами:									
		действие игрока		действие укрепляет команду				A	B	B	Г	Д	A	B	B	Г	Д
	A	Игрок передает мяч партнеру, находящемуся в более выгодной позиции, вместо того чтобы бросать самому с неудобной позиции	1	Воспитывается общая ответственность за порядок и уважение к труду, стирается деление на "звезд" и "рабочих"													
	B	После ошибки партнера игрок не ругает его, а хлопает по плечу и говорит: "Ничего, сыграем дальше!"	2	Демонстрируется готовность ставить успех команды выше личного признания (не бежать на самом зрелищном этапе)									5	3	4	2	1
	B	Капитан перед игрой собирает команду и вместе они обсуждают тактику, выслушивая мнение каждого	3	Повышается доверие между игроками, каждый чувствует поддержку и готов рискнуть для общей пользы.													
	Г	Самый быстрый бегун в эстафете встает на последний этап, чтобы обеспечить победу	4	Формируется общее понимание цели и стратегии, каждый чувствует свою ответственность за общий план													
Д	При сборе инвентаря все игроки, не дожидаясь указаний, помогают сложить мячи и конусы	5	Развивается взаимовыручка, команда действует как единое целое, а не как набор отдельных игроков.														

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление соответствия № 1																
Инструкция по выполнению задания		Текст задания					Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите соответствие.		Установите соответствие между ситуацией, которая произошла на уроке (левая колонка) и реакцией которая демонстрирует коллективизм (правая					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
		ситуация		реакция												
A	Команда проиграла эстафету из-за того, что один участник упал	1	Члены команды специально подходят и хвалят его, говоря: "Сегодня ты был нам настоящим помощником!"			A	B	B	Г	Д	A	B	B	Г	Д	

Б	В новой игре есть роль, которая не очень зрелищна, но очень важна для общей тактики (например, "защитник" в игре)	2	После игрового момента они быстро отходят в сторону, коротко обсуждают ситуацию, договариваются о дальнейших действиях и возвращаются в игру, не тая обиды
В	Во время игры два партнера не поделили мяч и оба остались недовольны	3	Победа посвящается всем участникам, включая тех, кто был в запасе и активно поддерживал. Награду (если есть) воспринимают как общую
Г	Ученик, который обычно не очень активен, сегодня хорошо сыграл и помог команде.	4	Игроки добровольно и по очереди соглашаются выполнять эту роль, понимая, что это необходимо для победы команды
Д	Команда выиграла соревнование	5	Команда собирается, и капитан говорит: "Мы все проиграли, потому что недотянули как группа. Давайте отработаем передачу эстафеты, и в следующий раз все будет иначе"

--	--	--	--	--

5	4	2	1	3
---	---	---	---	---

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
	концепция	поведение	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
Прочитайте текст и установите соответствие.												
	А	Мы-ориентированность на основного игрока	1	Договорные матчи или нежелание "выкладываться" в менее важных играх				А	Б	В	Г	Д

ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответов.	коллективистские ценности в физкультурно-спортивной деятельности ? а) приоритет общественных интересов над индивидуальными б) приоритет индивидуальными интересов над общественными в) отсутствие сотрудничества между индивидами г) отказ от социальных обязанностей	Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в обществе в целом
--	---	-----------------------	--

Тестовые задания открытого типа с развёрнутым ответом – на дополнение

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Командобразование -это целенаправленный процесс создания и укрепления ... через совместную деятельность, направленную на повышение доверия и сплоченности.	Ответ:	Ответ: команды

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Кооперация на уроке физкультуры- это ... задания: всей командой переправиться с одного берега «реки» (зала) на другой, используя ограниченное количество гимнастических матов.	Ответ:	Ответ: совместное выполнение

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Группа, которая не распадается после проигрыша, продолжает болеть друг за друга, совместно анализирует игровые ошибки на уроке физической культуры обладает ... (1) и ... (2) духом.	Ответ:	Ответ: сплочённостью (1), командным (2)

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенции ОК-6

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите последовательность форм занятий в зависимости от их продолжительности (от меньшей к большей) 1) физкультурный праздник 2) урок физкультуры 3) утренняя гимнастика 4) спортивная тренировка 5) физкультурная минутка	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> </tr> </table>	5	3	2
5	3	2	4	1							

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 1																			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию									
Прочитайте текст и установите последовательность.	Укажите последовательность проведения тестовой процедуры при сдаче нормативов ВФСК ГТО 1)анализ результатов 2)инструктаж испытуемых 3)фиксация результатов в протоколе 4)выполнение теста 5) подготовка места и судей				Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:									
					<table border="1" style="width:100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> </tr> </table>										<table border="1" style="width:100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width:20%;">5</td> <td style="width:20%;">2</td> <td style="width:20%;">4</td> <td style="width:20%;">3</td> <td style="width:20%;">1</td> </tr> </table>				
5	2	4	3	1															

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1																			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию									
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите целесообразный порядок выполнения испытаний ВФСК ГТО для достижения наилучших результатов 1)бег 3000м 2)бег 100м 3)наклон 4)подтягивание 5)прыжок в длину с места				Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:									
					<table border="1" style="width:100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> </tr> </table>										<table border="1" style="width:100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width:20%;">2</td> <td style="width:20%;">4</td> <td style="width:20%;">3</td> <td style="width:20%;">5</td> <td style="width:20%;">1</td> </tr> </table>				
2	4	3	5	1															

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1																			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию									
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между тестами ВФСК ГТО и физическими качествами				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:									
															тесты		физические качества		А
	А	бег 100м	1	выносливость															
	Б	кросс 3км	2	гибкость															
	В	подтягивание	3	быстрота															
	Г	наклон вперёд	4	скоростно-силовые															
	Д	поднимание туловища из положения лёжа за 1мин	5	сила															

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление соответствия № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите	Установите соответствие между ступенями ВФСК ГТО и возрастными				Запишите выбранные цифры под					Запишите выбранные цифры под				

соответствие.	группами населения				соответствующими буквами:					соответствующими буквами:				
	Ступени ВФСК ГТО		Возрастная группа		A	Б	В	Г	Д	A	Б	В	Г	Д
	А	1,2,3	1	6-7лет						2	3	4	5	1
	Б	6,7,8,9	2	8-11лет										
	В	10,11,12,13,14	3	16-29лет										
	Г	16,17,18	4	30-54лет										
Д	1	5	60 лет и более											

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1																
Инструкция по выполнению задания		Текст задания					Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите соответствие.		Установите соответствие между показателями самоконтроля физического состояния и единицами измерения					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
		Показатели		Единицы измерения			A	Б	В	Г	Д	A	Б	В	Г	Д
		А	сон	1	мм рт.ст							5	4	1	2	3
		Б	физическая работоспособность	2	кг/м2											
		В	артериальное давление	3	ЧСС											
		Г	индекс массы тела(ИМТ)	4	Вт/кг,МПК											
Д	интенсивность нагрузки	5	Часы													

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1																
Инструкция по выполнению задания		Текст задания					Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.		Физическая культура это: а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру; б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений; в) часть общей культуры, характеризующаяся определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей; г) современное название термина "физическое воспитание".					Ответ / ответы:					Ответ / ответы:б)				
							Аргумент / аргументы:					Аргумент / аргументы: гармоничное развитие личности,взаимосвязь физического и духовного развития				

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека: а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности; б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека; в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ; г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: в)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: всестороннее физическое, психическое, нравственное развитие личности, направленное на различные стороны жизни индивида

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Нормативно-тестирующая часть ВФСК «Готов к труду и обороне» состоит из следующих разделов: а) виды испытаний(тесты) и нормативы, требования к оценке уровня знаний и умений, рекомендации к недельному двигательному режиму; б) обязательные испытания (тесты) и испытания(тесты) по выбору, нормативы; в) требования к оценке уровня знаний и умений, рекомендации к недельному двигательному режиму; г) нормативы допуска к трудовой деятельности, нормативы допуска к службе в армии, нормативы допуска к обороне государства.	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: а)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: положение о ВФСК "Готов к труду и обороне"

Тестовые задания открытого типа с развёрнутым ответом – на дополнение

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Граждане РФ, успешно выполнившие нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне», награждаются ... (золотым, серебряным, бронзовым).	Ответ:	Ответ: знаками отличия

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» основывается на ...	Ответ:	Ответ: принципах добровольности и доступности

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является ..., нацеленной на укрепление здоровья и развитие массового спорта.	Ответ:	Ответ: программной и нормативной основой для физического воспитания

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	Расположите в правильной последовательности упражнения, применяемые в подготовительной части занятия по лёгкой атлетике: 1) медленный бег 2) беговые упражнения 3) общеразвивающие упражнения 4) ходьба	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 2			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	Укажите последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе: 1) прыжки 2) упражнения для мышц шеи 3) наклоны 4) упражнения для мышц плечевого пояса 5) приседания	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

	1) ходьба 2) легкий продолжительный бег 3) прыжковые упражнения с отягощением и без 4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха 5) повторный бег на короткие дистанции		
--	--	--	--

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики: 1) ходьба с постепенным повышением частоты шагов 2) потягивания 3) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости 4) дыхательные упражнения 5) прыжки	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите последовательность обучения двигательному действию 1) углубленное детализированное разучивание 2) закрепление двигательного умения 3) создание представления о двигательном действии 4) первоначальное разучивание 5) совершенствование действия	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите последовательность технических действий в спринтерском беге 1) бег по дистанции 2) низкий старт 3) финиширование 4) стартовый разгон 5) принятие исходного положения	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между методом контроля физического качества и самим физическим качеством:	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
	<table border="1"> <tr> <td>Метод контроля</td> <td>физическое качество</td> </tr> </table>		
Метод контроля	физическое качество		

А	Измерение ЧСС до, во время и после нагрузки.	1	Уровень развития гибкости позвоночника и мышц задней поверхности бедра
Б	Тест "Наклон вперед из положения сидя"	2	Уровень развития общей выносливости
В	Бег на 1000 м или 2000 м.	3	Состояние сердечно-сосудистой системы и реакция на нагрузку
Г	Измерение обхвата грудной клетки, бицепса, бедра и т.д.	4	Соответствие массы тела росту, выявление дефицита или избытка массы
Д	Измерение массы тела и роста для расчета индекса массы тела (ИМТ)	5	Уровень гармоничности и пропорциональности телосложения

А	Б	В	Г	Д

А	Б	В	Г	Д
3	1	2	5	4

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию		
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между антропометрическим показателем и информацией, которую он дает о физическом развитии	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		
	антропометрические показатели			показатель физического развития	
	А			1	Показатель развития костно-мышечного аппарата, важный для оценки пропорций тела
	Б			2	Показатель развития костной и мышечной систем, общих размеров тела.
	В			3	Характеризует гармоничность телосложения и соотношение роста и массы
	Г			4	Показатель развития грудной клетки, силы дыхательных мышц
Д	5	Показатель развития основных дыхательных мышц и объема легких			

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление соответствия № 1										
Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа			Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между видом физкультурной деятельности и решаемыми задачами		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
		виды физкультурной деятельности								
	А	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	1	Укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение мышечной массы и силы		А	Б	В	Г	Д
	Б	Базовые силовые тренировки в тренажерном зале	2	Повышение тонуса нервной системы, ускорение перехода от сна к бодрствованию, "разогрев" организма						
	В	Плавание, велопрогулки, бег трусцой	3	Улучшение функций внешнего дыхания, обучение контролю над дыханием, релаксация						
	Г	Дыхательная гимнастика	4	Развитие аэробной выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем						
Д	Пешие прогулки на свежем воздухе	5	Активный отдых, снятие нервно-психического напряжения, умеренная кардионагрузка							

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление соответствия № 2										
Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа			Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между названием функциональной пробы и системой организма, работу которой она оценивает:		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
		проба								
	А	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	1	Оценка устойчивости вегетативной нервной систем J37:J41ы и реакции на изменение положения тела		А	Б	В	Г	Д

Б	Проба Руфье (20 приседаний за 30 секунд).	2	Оценка состояния дыхательной системы и устойчивости к гипоксии (нехватке кислорода).
В	Ортостатическая проба (измерение ЧСС лежа и стоя).	3	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее реакции на дозированную нагрузку
Г	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).	4	Оценка устойчивости организма к гипоксии на фоне повышенного содержания CO ₂
Д	Измерение артериального давления в состоянии покоя и после нагрузки.	5	Оценка состояния сердечно-сосудистой системы в покое и ее адаптационных резервов

--	--	--	--	--

2	3	1	4	5
---	---	---	---	---

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа					Ключ к оцениванию					
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между формой организации занятий и её ключевой характеристикой		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
	форма организации	ключевые характеристики											
	А	Самостоятельные (индивидуальные) занятия	1	Совмещение физической активности с познавательной деятельностью, освоение жизненно важных навыков, укрепление коллектива.	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г
Б	Групповые занятия в секции или фитнес-клубе	2	Проводятся в перерывах для снятия утомления, восстановления работоспособности, профилактики негативного влияния монотонной работы.						5	3	1	2	4

В	Туристский поход	3	Наличие расписания, общего плана, инструктора (тренера) и группы единомышленников для повышения мотивации.
Г	Производственная гимнастика	4	Кратковременные серии упражнений для активизации организма, улучшения мозгового кровообращения, снятия локального утомления.
Д	Физкультминутки в течение рабочего/учебного дня	5	Максимальная свобода в выборе времени, места, продолжительности и содержания деятельности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление соответствия № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа					Ключ к оцениванию																																				
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между видом физкультурной деятельности и профессионально-прикладными физическими качествами медицинской	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>вид деятельности</th> <th>физические качества</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт</td> <td>1 резистентность организма</td> </tr> <tr> <td>Б Стретчинг</td> <td>2 координационные способности</td> </tr> <tr> <td>В Атлетическая гимнастика</td> <td>3 подвижность суставов и гибкость</td> </tr> <tr> <td>Г Подвижные и спортивные игры</td> <td>4 общая выносливость</td> </tr> <tr> <td>Д Закаливание</td> <td>5 силовые способности</td> </tr> </tbody> </table>	вид деятельности	физические качества	А Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт	1 резистентность организма	Б Стретчинг	2 координационные способности	В Атлетическая гимнастика	3 подвижность суставов и гибкость	Г Подвижные и спортивные игры	4 общая выносливость	Д Закаливание	5 силовые способности	<table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> <th>Д</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					А	Б	В	Г	Д						<table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> <th>Д</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>					А	Б	В	Г	Д	4	3	5	2	1
	вид деятельности	физические качества																																									
	А Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт	1 резистентность организма																																									
	Б Стретчинг	2 координационные способности																																									
	В Атлетическая гимнастика	3 подвижность суставов и гибкость																																									
	Г Подвижные и спортивные игры	4 общая выносливость																																									
Д Закаливание	5 силовые способности																																										
А	Б	В	Г	Д																																							
А	Б	В	Г	Д																																							
4	3	5	2	1																																							

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный	Какие задачи решаются в основной части урока в первую очередь ?	Ответ / ответы:	Ответ / ответы:б)

ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	а) развивать волевые и физические качества б) обучать двигательным действиям, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в) подготовить занимающихся к решению задач урока г) способствовать оздоровлению занимающихся д) способствовать восстановлению занимающихся	Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: образовательная задача является основной в этой части урока.
--	---	-----------------------	--

Тестовое задание базовой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Какой режим дыхания считается оптимальным во время оздоровительного бега? а) Дыхание через нос б) Дыхание через рот и рот в) Ритмичное дыхание, согласованное с шагами г) Поверхностное быстрое дыхание	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: б)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: дыхание через нос или рот зависит от скорости бега

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Как часто рекомендуется заниматься оздоровительным бегом? а) Каждый день без перерывов б) 3-4 раза в неделю в) Один раз в неделю г) 2 раза в месяц	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: б)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: для получения оздоровительного эффекта и повышения выносливости достаточно

Тестовое задание повышенной сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе? а) Рассказ техники выполнения б) Выполнение упражнения в вариативных условиях в) Объяснение техники г) Выполнение упражнения повторно д) Показ наглядных пособий	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: а, в, д
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: методика обучения двигательным действиям, принятая в физическом воспитании

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный	Выберите описание, раскрывающее понятие "профессионально-	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: в)

ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	прикладная физическая подготовка": а) это воспитание выносливости и умение выполнять физические движения б) это восстановление здоровья человека при физической реабилитации в) это избирательное целенаправленное использование спортивного инвентаря и средств физической культуры, направленное на подготовку к специализированной профессиональной деятельности г) это обучение и подготовка к участию в соревнованиях	Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: средства физической культуры должны формировать профессионально-прикладные качества для успешной профессиональной деятельности
--	--	-----------------------	--

Тестовое задание высокой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110 - 120 ударов в минуту; б) 120 - 140 ударов в минуту; в) 140 - 160 ударов в минуту; г) свыше 160 ударов в минуту.	Ответ / ответы:	Ответ / ответы:б)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: данная пульсовая зона является оптимальной для поддержания физической работоспособности человека

Тестовые задания открытого типа с развёрнутым ответом – на дополнение

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Для успешной профессиональной деятельности , выполнении точных манипуляций медицинской сестре нужно развивать ... движений.	Ответ:	Ответ: координацию

Тестовое задание базовой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо наложить ... на ушибленное место и затем обратиться к врачу.	Ответ:	Ответ: холод / лёд

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	При наступлении утомления наблюдается временное снижение ... организма.	Ответ:	Ответ: физической и умственной работоспособности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 2

Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	При нарушении осанки наблюдается слабое развитие ... мышц.	Ответ:	Ответ: силы и силовой выносливости

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	В атлетической гимнастике применяются упражнения с свободными весами ,а также с ... весом и на ... устройствах.	Ответ:	Ответ: собственным, тренажёрных
Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 2			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Преимущества производственной гимнастики включают снижение уровня заболеваемости среди сотрудников, уменьшение количества больничных листов, создание благоприятного психологического климата в коллективе, что ведёт к ... (1) и ... (2) труда.	Ответ:	Ответ: повышению производительности (1), эффективности (2)

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенции ПК-3.2

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой: 1) купание 2) обливание 3) обтирание 4) душ	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	3	2	4
3	2	4	1								

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Укажите последовательность выполнения приёмов самомассажа: 1)похлопывания 2)растирания 3)поглаживания 4)разминания	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	3	2	4
3	2	4	1								

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1											
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию								
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания 1) последовательность	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:								
		<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	3	1	2
3	1	2	4								

- 2) систематичность
- 3) учет индивидуальных особенностей
- 4) увеличение силы воздействия закаливающей процедуры

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия
Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа		Ключ к оцениванию									
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между составляющими ЗОЖ и способами самоконтроля		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:									
	элементы ЗОЖ									виды контроля				
	А	режим отдыха	1	контроль калорийности	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	Б	двигательная активность	2	фиксация длительности и качества сна						2	4	1	5	3
	В	рациональное питание	3	переключение на позитивные моменты										
	Г	психорегуляция	4	измерение объёма физической нагрузки										
Д	отказ от вредных привычек	5	овладение приёмами медитации											

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление соответствия № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа		Ключ к оцениванию									
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между средствами физической культуры и ожидаемым результатом		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:									
	средства									результат				
	А	суставная гимнастика	1	улучшение психоэмоционального состояния	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	Б	оздоровительный бег	2	увеличение силовых способностей						5	4	2	3	1
	В	атлетическая гимнастика	3	улучшение координации движений										
	Г	подвижные игры	4	повышение выносливости										
Д	йога	5	увеличение гибкости подвижности											

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1				
--	--	--	--	--

Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа					Ключ к оцениванию																																														
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между видом физкультурной деятельности и её рекомендуемой периодичностью для поддержания здорового образа жизни		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>виды физкультурной деятельности</th> <th>периодичность занятий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)</td> <td>1</td> <td>Ежедневно или несколько раз в день для поддержания эффекта.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Упражнения на гибкость (стретчинг)</td> <td>2</td> <td>Желательно ежедневно для формирования привычки и поддержания тонуса.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Утренняя зарядка</td> <td>3</td> <td>3-4 раза в неделю, можно после основной тренировки.</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Активный отдых (прогулки, подвижные игры)</td> <td>4</td> <td>Ежедневно, интегрируя в обычный распорядок дня (ходьба пешком, подъем по лестнице).</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)</td> <td>5</td> <td>3-5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут</td> </tr> </tbody> </table>												виды физкультурной деятельности	периодичность занятий	А	Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)	1	Ежедневно или несколько раз в день для поддержания эффекта.	Б	Упражнения на гибкость (стретчинг)	2	Желательно ежедневно для формирования привычки и поддержания тонуса.	В	Утренняя зарядка	3	3-4 раза в неделю, можно после основной тренировки.	Г	Активный отдых (прогулки, подвижные игры)	4	Ежедневно, интегрируя в обычный распорядок дня (ходьба пешком, подъем по лестнице).	Д	Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)	5	3-5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут	<table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> <th>Д</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					А	Б	В	Г	Д						<table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> <th>Д</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>				
	виды физкультурной деятельности	периодичность занятий																																																				
	А	Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)	1	Ежедневно или несколько раз в день для поддержания эффекта.																																																		
	Б	Упражнения на гибкость (стретчинг)	2	Желательно ежедневно для формирования привычки и поддержания тонуса.																																																		
	В	Утренняя зарядка	3	3-4 раза в неделю, можно после основной тренировки.																																																		
Г	Активный отдых (прогулки, подвижные игры)	4	Ежедневно, интегрируя в обычный распорядок дня (ходьба пешком, подъем по лестнице).																																																			
Д	Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)	5	3-5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут																																																			
А	Б	В	Г	Д																																																		
А	Б	В	Г	Д																																																		
5	3	2	4	1																																																		

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1				
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа		Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Основные пути формирования здоровья человека: а) здоровая наследственность, экология и ведение здорового образа жизни б) экология, здоровая наследственность, правильное питание в) ведение здорового образа жизни г) наследственность и закаливание	Ответ / ответы:		Ответ / ответы:в)
		Аргумент / аргументы:		Аргумент / аргументы: ведение здорового образа жизни подразумевает включение всех компонентов ЗОЖ

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1				
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа		Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный	Эффективность формирования здорового образа жизни зависит от:	Ответ / ответы:		Ответ / ответы:б)

ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	а) изучения теоретических проблем ЗОЖ б) мотивации личности в) участия в комплексных спортивных мероприятиях г) выбора спортивной одежды	Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: без мотивации невозможно достижение устойчивых результатов при формировании ЗОЖ
--	---	-----------------------	---

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	Основными компонентами здорового образа жизни являются: а) спортивные занятия, правильное питание, закалывающие процедуры, отказ от вредных привычек б) режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание, психоэмоциональная стабильность, отказ от вредных привычек в) режим дня, закалывание, дыхательные упражнения, рациональное питание г) оздоровительное питание, дыхательные упражнения, качественный сон	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: б)
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание, психоэмоциональная стабильность, отказ от вредных привычек являются ключевыми составляющими ЗОЖ

Тестовые задания открытого типа с развёрнутым ответом – на дополнение

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	В физической культуре термином ... обозначают дефицит движений.	Ответ:	Ответ: гипокинезия

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Недостаток двигательной активности приводит к ухудшению физического состояния и ... систем организма.	Ответ:	Ответ: функциональных возможностей

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение ... (1) организма к неблагоприятным воздействиям различных факторов ... (2) среды.	Ответ:	Ответ: устойчивости (1), внешней (2)

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите последовательность фаз при выполнении дыхательного цикла 1) короткая пауза 2) выдох 3) вдох				Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:				
					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности закрытого типа на установление последовательности № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите последовательность.	В какой последовательности идут режимы проведения занятий после перенесённых респираторных заболеваний 1) падающий 2) тренирующий 3) развивающий				Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:				
					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности закрытого типа на установление последовательности № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
Прочитайте текст и установите последовательность.	Установите последовательность упражнений во вводной части занятия ЛФК 1) ходьба на месте с высоким подниманием бедра 2) исходное положение – стоя, маховые движения руками и ногами 3) исходное положение – стоя, наклоны туловища в стороны				Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:				
					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности закрытого типа на установление соответствия № 1														
Инструкция по выполнению задания	Текст задания				Поле для ответа					Ключ к оцениванию				
	Установите соответствие между частью занятия ЛФК и ее содержанием:				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	части занятия		содержание	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д	
		1	Постепенное снижение нагрузки, приведение ЧСС и дыхания в норму, подведение итогов.											
	Вводная часть													

Инструкция по выполнению задания	Текст задания		Поле для ответа					Ключ к оцениванию							
Прочитайте текст и установите соответствие.	Расположите части комплекса физкультурной паузы в правильной последовательности		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:							
	Последовательность блоков упражнений												Упражнения		
	А	Первый блок упражнений	1	Упражнения для мышц кистей и пальцев (сжимание/разжимание, вращения в лучезапястных суставах)		А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	Б	Второй блок упражнений	2	Упражнения на общую активизацию (потягивания, ходьба на месте).							2	1	4	5	3
	В	Третий блок упражнений	3	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания											
	Г	Четвертый блок упражнений	4	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса (сведение/разведение лопаток, круговые движения плечами)											
Д	Пятый блок упражнений	5	Упражнения для мышц туловища, ног (выпады, наклоны, приседания)												

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание базовой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1				
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа		Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	<p>Какое из перечисленных упражнений не рекомендуется включать в занятия при сколиозе позвоночника?</p> <p>1) исходное положение лежа на спине, сгибание ног в коленях</p> <p>2) и.п. лежа на спине, диафрагмальное дыхание</p> <p>3) и.п. стоя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами</p> <p>4) и.п. лежа на животе, поочередное поднятие прямых ног</p>	Ответ / ответы:		Ответ / ответы: 3
		Аргумент / аргументы:		Аргумент / аргументы: упражнения в положении стоя

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1				
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа		Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильный	На уроке физической культуры лицам , с бронхиальной астмой в анамнезе,	Ответ / ответы:		Ответ / ответы: 2

ответ / правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответа / ответов.	обязательно включают упражнения: 1) с задержкой дыхания на вдохе для тренировки легких 2) с удлиненным, спокойным выдохом 3) силовые динамические упражнения в быстром темпе 4) упражнения с натуживанием	Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: полноценно выдыхать для вывода мокроты из бронхов
--	---	-----------------------	---

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов и обоснованием выбора № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргумент / аргументы, обосновывающий / обосновывающие выбор ответов.	Какие упражнения рекомендуются лицам, отнесённым к специальной медицинской группе: 1) бег на время 2) прыжки на скакалке 3) северная ходьба 4) подъём тяжестей	Ответ: Аргумент / аргументы:	Ответ: 3 Аргумент / аргументы: обладает выраженным оздоровительным эффектом для всего организма в целом

Тестовые задания открытого типа с развёрнутым ответом – на дополнение

Тестовые задания базовой сложности

Тестовое задание открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Группа учащихся с хроническими или временными нарушениями здоровья, которые занимаются физической культурой по программе, адаптированной к их возможностям относят к ... медицинской группе.	Ответ:	Ответ: специальной

Тестовые задания повышенной сложности

Тестовое задание повышенной сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Средства лечебной физической культуры - это ... и естественные факторы, используемые в лечебных целях.	Ответ:	Ответ: физические упражнения

Тестовые задания высокой сложности

Тестовое задание высокой сложности открытого типа с развёрнутым ответом (на дополнение) № 1			
Инструкция по выполнению задания	Текст задания	Поле для ответа	Ключ к оцениванию
Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом.	Цели лечебной физической культуры - ... , укрепление здоровья и повышение качества жизни.	Ответ:	Ответ: восстановление утраченных или нарушенных функций организма