

**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	13
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	14

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

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

Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Их связь и отличительные особенности.
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Цель и задачи функционирования системы физической культуры.
5. Общие принципы формирования физической культуры личности.
6. Понятие о средствах формирования ФК личности, их классификационная характеристика.
7. Физические упражнения (классификация ФУ, содержание и форма ФУ, факторы, определяющие эффективность влияния ФУ на занимающихся).
8. Классификация методов, используемых для формирования физ. культуры личности.
9. Нагрузка и отдых при занятиях ФУ, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
10. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
12. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
13. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
14. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
15. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
16. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
17. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
18. Принцип систематичности и динамичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
19. Принцип непрерывности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
20. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
21. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
22. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
23. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
24. Координационные способности (понятие; формы проявления; методика развития).
25. Гибкость (понятие, формы проявления, методика развития).
26. Формы построения занятий физическими упражнениями
27. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

28. Содержание и структура занятий урочного типа.
29. Общая характеристика занятий неурочного типа.
30. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями

Критерии оценивания:

зачтено - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

не зачтено - дан неполный и неразвернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> </tr> </table>						<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> </tr> </table>						<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> </tr> </table>						<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">5</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">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 рисковать 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					
Прочитайте текст и установите соответствие.	Установите соответствие между концепцией коллективизма и её противоположным (разрушающим командный дух) поведением		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
	концепция	поведение											
	А	Мы-ориентированность на основного игрока	1	Договорные матчи или нежелание "выкладываться" в менее важных играх	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г

Б	Конструктивная обратная связь	2	Звездная болезнь" игрока: игнорирование прострелов партнеров в лучшей позиции.							2	3	4	5	1
В	Рациональное распределение ролей	3	"Слепая" поддержка: похвала любым действиям партнера, даже ошибочным.											
Г	Коллективная ответственность за поражение	4	Жесткая иерархия: лучшие игроки всегда играют на атакующих ролях, остальные — на "черновой" работе											
Д	Здоровая внутрикомандная конкуренция	5	Поиск виноватого после проигрыша											

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.	Ситуация: Ваша команда проигрывает в веселых стартах. Какое действие поможет команде сплотиться? а) сразу начать искать, кто виноват б) ободрить друг друга и договориться, как бежать быстрее в) перестать стараться, ведь победа уже не светит г) напасть на судью	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: б
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: важность командного духа

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.	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	Ответ / ответы:	Ответ / ответы: а
		Аргумент / аргументы:	Аргумент / аргументы: согласованные действия приводят к наилучшему результату

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	Какое из следующих утверждений лучше всего характеризует	Ответ:	Ответ: а

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: <table border="1" data-bbox="1283 1337 1664 1366"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>						Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" data-bbox="1738 1337 2119 1366"> <tr> <td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td> </tr> </table>	5	3	2	4	1
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:				
					<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 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:				
					<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 тестами ВФСК ГТО и физическими качествами				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
тесты														
	А	бег 100м	1	выносливость	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	Б	кросс 3км	2	гибкость	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3	1	5	2	4
	В	подтягивание	3	быстрота	<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"/>
	Г	наклон вперёд	4	скоростно-силовые	<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"/>
	Д	поднимание туловища из положения лёжа за 1мин	5	сила	<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 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:				
		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:								
		<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>						<table border="1"><tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td> </td></tr></table>	4	1	3
4	1	3	2								

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:								
		<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>						<table border="1"><tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td></tr></table>	2	4	3
2	4	3	5	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.	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:								
		<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>						<table border="1"><tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table>	5	4	3
5	4	3	2	1							

	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: <input type="text"/>	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <input type="text"/>	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <input type="text"/>
	Метод контроля		

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			Рост (длина тела).	1	Показатель развития костно-мышечного аппарата, важный для оценки пропорций тела
	Б			Масса тела.	2	Показатель развития костной и мышечной систем, общих размеров тела.
	В			Окружность грудной клетки	3	Характеризует гармоничность телосложения и соотношение роста и массы
	Г			Индекс Кетле	4	Показатель развития грудной клетки, силы дыхательных мышц
Д	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	5	Показатель развития основных дыхательных мышц и объема легких			

А	Б	В	Г	Д

А	Б	В	Г	Д
2	1	4	3	5

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	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	А	Самостоятельные (индивидуальные) занятия	1	Совмещение физической активности с познавательной деятельностью, освоение жизненно важных навыков, укрепление коллектива.										
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:						
	вид деятельности	физические качества											
	А Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт	1	резистентность организма	А	Б	В	Г	Д	А	Б	В	Г	Д
	Б Стретчинг	2	координационные способности						4	3	5	2	1
	В Атлетическая гимнастика	3	подвижность суставов и гибкость										
	Г Подвижные и спортивные игры	4	общая выносливость										
	Д Закаливание	5	силовые способности										

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		A	B	B	Г	Д	A	B	B	Г	Д
	A	режим отдыха	1	контроль калорийности						2	4	1	5	3
	B	двигательная активность	2	фиксация длительности и качества сна										
	B	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		A	B	B	Г	Д	A	B	B	Г	Д
	A	суставная гимнастика	1	улучшение психоэмоционального состояния						5	4	2	3	1
	B	оздоровительный бег	2	увеличение силовых способностей										
	B	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> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Упражнения на гибкость (стретчинг)</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Утренняя зарядка</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Активный отдых (прогулки, подвижные игры)</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)</td> </tr> </tbody> </table>		виды физкультурной деятельности	периодичность занятий	А	Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)	Б	Упражнения на гибкость (стретчинг)	В	Утренняя зарядка	Г	Активный отдых (прогулки, подвижные игры)	Д	Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)	<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>					А	Б	В	Г	Д	5	3	2	4	1
	виды физкультурной деятельности	периодичность занятий																																										
	А	Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)																																										
	Б	Упражнения на гибкость (стретчинг)																																										
	В	Утренняя зарядка																																										
	Г	Активный отдых (прогулки, подвижные игры)																																										
Д	Закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ)																																											
А	Б	В	Г	Д																																								
А	Б	В	Г	Д																																								
5	3	2	4	1																																								
	1	Ежедневно или несколько раз в день для поддержания эффекта.																																										
	2	Желательно ежедневно для формирования привычки и поддержания тонуса.																																										
	3	3-4 раза в неделю, можно после основной тренировки.																																										
	4	Ежедневно, интегрируя в обычный распорядок дня (ходьба пешком, подъем по лестнице).																																										
	5	3-5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут																																										

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											
	А	Первый блок упражнений	1	Упражнения для мышц кистей и пальцев (сжимание/разжимание, вращения в лучезапястных суставах)				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.	Какое из перечисленных упражнений не рекомендуется включать в занятия при сколиозе позвоночника? 1) исходное положение лежа на спине, сгибание ног в коленях 2) и.п. лежа на спине, диафрагмальное дыхание 3) и.п. стоя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами 4) и.п. лежа на животе, поочередное поднятие прямых ног	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