

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костровец Лариса Борисовна  
Должность: директор  
Дата подписания: 29.06.2026 17:53:16  
Уникальный программный ключ:  
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

*Приложение 4*  
к образовательной программе

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся**

### **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту (для лиц с ОВЗ)**  
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.02 Менеджмент**  
(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Менеджмент внешнеэкономической деятельности**  
(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**  
(квалификация)

**Очная форма обучения**  
(форма обучения)

Год набора - 2024

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) ФОС:**

*Гридина Наталья Алексеевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания.*

**РАЗДЕЛ 1.  
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для лиц с ОВЗ**

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.02 «Менеджмент»
Профиль	«Менеджмент внешнеэкономической деятельности»
Количество разделов учебной дисциплины	15
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Обязательная часть Б1.О.18
Формы контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Семестр	I-VI
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	328
<b>Аудиторная работа:</b>	284
лекционных	
практических	284
<b>Самостоятельная работа</b>	34
Консультации	10
Форма промежуточной аттестации	Зачет

## 1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 2

### Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК ОС-7	<p>Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Ключевой индикатор:</b> На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</p>	<p><b>Знать:</b></p>	
		<p>1 Средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>	
		<p><b>Уметь:</b></p>	
		<p>1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>	<p>УК ОС-7.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>
<p><b>Владеть:</b></p>			
<p>1. Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>			

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
<b>I курс</b>				
<b>Раздел 1. Дартс</b>				
1.	<p>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе.</p> <p>Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований.</p> <p>Документация. Допуск и отстранение от игры.</p> <p>Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока.</p> <p>Тема 1.4. Основы техники выполнения метания.</p> <p>Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок. Управление дыханием.</p> <p>Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика.</p> <p>Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска.</p> <p>Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная).</p> <p>Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля.</p> <p>Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20».</p> <p>Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.</p> <p>Психологический настрой на попадание - мысленное</p>	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра.			
<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>				
2.	Тема 2.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 2.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 2.3. Техника подач и ударов. Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр.	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
3.	Тема 3.1. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 3.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 3.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. Тема 3.4. Техника эстафетного бега.	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>II курс</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>				
4.	Тема 4.1. Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2. Техника бега на короткие дистанции Тема 4.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4. Техника эстафетного бега.	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 5. Шахматы</b>				
5.	Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов.	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	<p>Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра.</p> <p>Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра.</p> <p>Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра.</p> <p>Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра.</p> <p>Тема 5.8. Игра.</p>			
<b>Раздел 6. ОФП</b>				
6.	<p>Тема 6.1. Развитие силовых качеств.</p> <p>Тема 6.2. Развитие ловкости.</p> <p>Тема 6.3. Развитие гибкости.</p> <p>Тема 6.4. Развитие силовой выносливости.</p>	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>				
7.	<p>Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры.</p> <p>Тема 7.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.</p> <p>Тема 7.3. Техника подачи и ударов.</p> <p>Тема 7.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.</p>	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 8. Дартс</b>				
8.	<p>Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу.</p> <p>Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301».</p> <p>Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом.</p> <p>Тема 8.4. Изучение основных игровых комбинаций:          - закрытие четным числом;          - закрытие двумя дротиками;          - закрытие тремя дротиками четным числом.</p> <p>Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом.</p> <p>Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир.</p> <p>Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору</p>	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	очков. Раунд по утрояениям. Тема 8.8. Игра «301». Составляющие игры: закрытие удвоением. Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета.			
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>				
9.	Тема 9.1. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 9.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. Тема 9.3. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 9.4. Техника эстафетного бега.	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>III курс</b>				
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>				
10.	Тема 10.1. Техника спортивной ходьбы. Тема 10.2. Техника бега на короткие дистанции. Тема 10.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 10.4. Техника эстафетного бега.	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 11. Шахматы</b>				
11.	Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах. Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие.	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 12. ОФП</b>				
12.	Тема 12.1. Развитие силовых качеств. Тема 12.2. Развитие	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	ловкости. Развитие гибкости. Тема 12.3. Развитие силовой выносливости.			
<b>Раздел 13. Настольный теннис</b>				
13.	Тема 13.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 13.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 13.3. Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 14. Дартс</b>				
14.	Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский).	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>				
15.	Тема 15.1. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 15.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции.	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

**1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания.**

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	76-89	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.
Знает	правила соревнований и техники безопасности (ТБ)	Незачтено	0-59	Нарушение правил ТБ. Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			

**РАЗДЕЛ 2**  
**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**для лиц с ОВЗ**

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных теоретических тестов по легкой атлетике, ОФП, шахматам, дартсу, настольному теннису.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлено в приведенной ниже таблице.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**(балльно-рейтинговая система)**

	<b>Вид деятельности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Примечания</b>
1.	Лекционные занятия. Практические занятия.	1 2-4	
2.	Частичное выполнение физических упражнений на занятии.	2	Плохое самочувствие.
3.	Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.	1	Справка обязательно предоставляется преподавателю.
4.	Активное участие в занятии.	4	Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета.
5.	Отработки пропущенных занятий.	3	Практически, в свободное от учебных занятий время.
6.	Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.	3	В свободное от учебных занятий время.
7.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
8.	Выступление на научной конференции.	6	
9.	Посещение оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	2-4	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется во II, IV и VI семестрах обучения по итогам набранных баллов.

**РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

<b>№</b>	<b>Назначение задания</b>	<b>Вид задания</b>	<b>Примечание</b>
1.	Задания для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	1. Теоретическое тестирование по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: - лёгкая атлетика, - ОФП, - шахматы, - настольный теннис, - дартс.	Приложение 1. Перечень контрольных тестов по разделам РПД для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету.

**Перечень приложений к фонду оценочных средств  
по учебной дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для лиц с ОВЗ**

<b>Номер приложения</b>	<b>Название приложения</b>
1	Тестовые задания для текущего контроля успеваемости

## I курс

**Раздел 1. Дартс****Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Родиной дартса является:**
  - а) Испания;
  - б) Англия;
  - в) Франция.
- 2. Первый чемпионат мира по дартсу был проведен:**
  - а) в Испании;
  - б) во Франции;
  - в) в Англии.
- 3. Основное правило игры в дартс:**
  - а) подходить к мишени можно в любой момент;
  - б) метать дротики можно только по команде;
  - в) все ответы верны.
- 4. После скольких бросков ведется подсчет по дротикам, оставшимся в мишени?**
  - а) после 3-х бросков;
  - б) после 5-ти бросков;
  - в) после каждого броска.
- 5. Победителем становится игрок:**
  - а) набравший большее количество очков;
  - б) сумевший свести счет до нуля;
  - в) набравший меньшее количество очков.
- 6. Игра ведется до:**
  - а) до 3-х побед в 5-ти партиях;
  - б) до 5-ти побед;
  - в) до первой победы.
- 7. Если состязаются команды, то игра чаще всего начинается со счета:**
  - а) 301;
  - б) 401;
  - в) 501.
- 8. Как еще называют мишень в дартсе?**
  - а) «Кабаний глаз»;
  - б) «Бычий глаз»;
  - в) «Тигровый глаз».
- 9. Когда стартуют соревнования по дартсу?**
  - а) после Нового Года;
  - б) в канун Рождества;
  - в) после Рождества.
- 10. Известной поклонницей игры в дартс была:**
  - а) королева Елизавета II;
  - б) Маргарет Тэтчер;
  - в) принцесса Диана.
- 11. Из чего изготавливается мишень?**
  - а) из папье-маше;
  - б) из картона;
  - в) из бумаги.
- 12. В котором году создана Национальная Ассоциация Дартса?**
  - а) в 1954 г;

- б) в 1927 г;
- в) в 2000 г.

## **Раздел 2. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**
  - а) 3,5м x 1,25м;
  - б) 2,5м x 1м;
  - в) 1,525м x 0,97м;
  - г) 2,74м x 1,525м.
- 2. До какого счета играется большая партия?**
  - а) до 15 очков;
  - б) 11 очков;
  - в) 21 очков;
  - г) 40 очков.
- 3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**
  - а) одну;
  - б) две;
  - в) пять;
  - г) неограниченно.
- 4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**
  - а) США;
  - б) Китай;
  - в) Корея;
  - г) Англия.
- 5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
  - а) 1828 г.;
  - б) 1900 г.;
  - в) 1927 г.;
  - г) 1948 г.
- 6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
  - а) один;
  - б) два;
  - в) три;
  - г) неограниченное количество.
- 7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**
  - а) А. Андерсен;
  - б) Г. Гвадер;
  - в) К. Купер;
  - г) Д. Гибс.
- 8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
  - а) можно;
  - б) нельзя;
  - в) можно при защите;
  - г) можно при попадании.
- 9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**
  - а) нет;
  - б) да;
  - в) можно, если счет 20:20.
- 10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**
  - а) может;

- б) не может;
- в) может, только 1,5 метра сбоку.

**11. Какое вращение технического приема «накат»?**

- а) верхнее;
- б) нижнее;
- в) боковое.

**12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача?**

- а) через 2;
- б) через 4;
- в) через 5.

**Раздел 3. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?**

- а) 776 г. до н.э.;
- б) 888 г.;
- в) 1896 г.;
- г) 1912 г.

**2. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с:**

- а) соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия);
- б) соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции;
- в) возрождением Олимпийских игр.

**3. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?**

- а) НБА;
- б) ФИФА;
- в) УЕФА;
- г) ИААФ.

**4. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- а) «царица полей»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева спорта»;
- г) «принцесса спорта».

**5. Представители, какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?**

- а) пастухи;
- б) плотники;
- в) кузнецы;
- г) мельники.

**6. Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?**

- а) бег на короткую дистанцию;
- б) бег на среднюю дистанцию;
- в) метание диска;
- г) тройной прыжок.

**7. Выделите Коммерческие соревнования:**

- а) Бриллиантовая лига;
- б) Чемпионат мира по лёгкой атлетике;
- в) Золотая лига;
- г) Чемпионат Европы в помещении;

- д) Континентальный кубок ИААФ;
- е) Гран-при.

**8. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) поднятие тяжестей;
- г) метание.

**9. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

- а) ходьба;
- б) прыжки в длину;
- в) метания;
- г) прыжки с шестом.

**10. Кто из прыгунов с шестом первым преодолел высоту 6 м?**

- а) Е. Исимбаева;
- б) Н.Озолин;
- в) С. Бубка;
- г) Р. Гатауллин.

**11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат написать примерно так: 1 - Д**

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена  | А) прыжки в высоту (2012г.)         |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра (1972г.)           |
| 3. Чижова Надежда   | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.)             |
| 5. Болотников Петр  | Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)    |
| 6. Ухов Иван        | Е) прыжки в длину (2004г)           |

**Ответ:** 1-д, 2-е, 3-б, 4-в, 5-г, 6-а

**12. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- а) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском;
- в) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## II курс

### Раздел 4. Легкая атлетика

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Выносливость – это:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека преодолевать внутреннее сопротивление;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

**2. Бег на средние и длинные дистанции начинается с:**

- а) низкого старта;

- б) высокого старта;
  - в) хода;
  - г) опоры на одну руку.
- 3. Дайте определение фальстарту:**
- а) толчок соперника в спину;
  - б) преждевременный старт;
  - в) резкий старт;
  - г) задержка старта.
- 4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**
- а) работой рук;
  - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - в) наклоном головы;
  - г) постановкой стопы на дорожку.
- 5. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**
- а) доместик;
  - б) спринтер;
  - в) фаворит;
  - г) пейсмейкер.
- 6. Стиль-чез – это:**
- а) бег по пересеченной местности;
  - б) забег на стадионе в течение 1 часа;
  - в) бег на 3000 м. с препятствиями;
  - г) забег на дистанции 42 км 195 м.
- 7. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?**
- а) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям;
  - б) 30 метров;
  - в) 100 метров;
  - г) 500 метров.
- 8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:**
- а) быстрота;
  - б) выносливость;
  - в) сила;
  - г) ловкость.
- 9. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:**
- а) 3000; 5000; 10000;
  - б) 1500; 800; 10000;
  - в) 5000; 10000; 42000;
  - г) 100, 400, 5000.
- 10. Протяженность марафонской дистанции:**
- а) 37 км 100 м;
  - б) 42 км 195 м;
  - в) 50 км 170 м;
  - г) 54 км 230 м.
- 11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**
- а) 14-16° С;
  - б) 25-30° С;
  - в) 20-27° С;

г) 23-25° С.

**12. Финиш на марафонской дистанции фиксируется:**

- а) лентой;
- б) проволокой;
- в) тросом;
- г) арканом.

**Раздел 5. Шахматы**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Через сколько полей в центре проходит большая белая диагональ?**

- а) 3;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 8.

**2. Какой шахматной фигуры не существует?**

- а) король;
- б) слон;
- в) пешка;
- г) дама.

**3. Считаете ли Вы что каждое шахматное поле:**

- а) квадратное;
- б) овальное;
- в) ребристое;
- г) круглое;

**4. Сколько пешек каждого цвета на доске перед началом партии?**

- а) 5;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 12;

**5. Сколько белых полей в любой черной диагонали?**

- а) 6;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 0.

**6. Сколько на шахматной доске горизонталей?**

- а) 9;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

**7. Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?**

- а) 32;
- б) 64;
- в) 16;
- г) 24.

**8. Сколько клеток на шахматной доске?**

- а) 128;
- б) 325;
- в) 32;
- г) 64.

**9. Какая шахматная фигура ходит буквой «Г»?**

- а) пешка;

- б) слон;
- в) король;
- г) конь.

**10. Какая фигура в шахматах самая сильная?**

- а) слон;
- б) король;
- в) конь;
- г) ферзь.

**11. Назовите фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:**

- а) король;
- б) конь;
- в) ферзь;
- г) слон.

**12. Какая шахматная фигура равноценна слону?**

- а) пешка;
- б) ладья;
- в) ферзь;
- г) конь.

### **Раздел 6. ОФП**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:**

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться.

**2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:**

- а) формирование правильной осанки;
- б) развитие реакции и внимания;
- в) всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:**

- а) скорость, выносливость, сила;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- в) рост, вес.

**4. К показателям физического развития НЕ относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) мышечная масса.

**5. Силовые качества – это:**

- а) величина отдельных мышечных групп;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) умение поднимать тяжести.

**6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) прыжки со скакалкой;
- б) сгибания-разгибания рук;
- в) наклоны туловища.

**7. Гибкость – это:**

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

**8. Назовите упражнения для развития гибкости:**

- а) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе;
- б) приседы, полуприседы, сгибания-разгибания рук;
- в) наклоны туловища, «мостик».

**9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

**10. Назовите упражнения для развития ловкости:**

- а) прыжки с поворотами на 90°, 180°;
- б) прыжки с продвижением вперед;
- в) прыжки на месте.

**11. Скоростно-силовая выносливость это:**

- а) способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени;
- б) способность выполнять динамическую работу значительной длительности;
- в) способность к длительной работе без снижения её интенсивности.

**12. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости:**

- а) прыжки на батуте, плавание, художественная гимнастика;
- б) бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт;
- в) скалолазание, бокс, конный спорт.

**Раздел 7. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда**

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) четыре.

**2. Какой вес теннисного мяча?**

- а) 1 грамм;
- б) 2 грамма;
- в) 2,4 - 2,53 грамма;
- г) 4 - 4,25 грамма.

**3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?**

- а) по одной;
- б) по две;
- в) по пять;
- г) неограниченно.

**4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?**

- а) 1876 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 322г. до н.э.

**5. Какой из приемов игры является атакующим действием?**

- а) удар толчком;
- б) подставка;
- в) подрезка;
- г) накат.

- 6. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**  
 а) да;  
 б) нет;  
 в) можно против такой же пары.
- 7. Какова высота теннисной сетки?**  
 а) 15,25 см;  
 б) 12,42 см;  
 в) 13,56 см;  
 г) 21,25 см.
- 8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**  
 а) можно;  
 б) нельзя;  
 в) можно во время подачи.
- 9. Можно ли подавать мяч с хода?**  
 а) можно;  
 б) нельзя;  
 в) можно, стоя боком к столу.
- 10. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?**  
 а) можно;  
 б) нельзя;  
 в) можно после подачи мяча.
- 11. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?**  
 а) кто первым наберет 5 очков;  
 б) вообще не меняются;  
 в) кто первым наберет 7 очков.
- 12. Преимущества спортсмена, который выиграл жребий:**  
 а) может подавать первым;  
 б) может отдать подачу противнику;  
 в) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник

### Раздел 8. Дартс

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Стандартный диаметр мишени для игры в дартс?**  
 а) 40 см;  
 б) 60 см;  
 в) 45 см.
- 2. Стандартный вес дротика?**  
 а) 100 г;  
 б) 30 г;  
 в) 50 г.
- 3. Количество ячеек на мишени для игры в дартс?**  
 а) 20;  
 б) 35;  
 в) 50.
- 4. Какого цвета бывает мишень?**  
 а) черно-бело-желто-красная;  
 б) красно-зелено-сине-черная;  
 в) черно-зелено-красно-белая.
- 5. Какова длина дротика?**  
 а) не превышает 30,5 см;

- б) не превышает 40,5 см;
  - в) 51 см.
- 6. Что называется основной эффективностью игры в дартс?**
- а) умение правильно стоять;
  - б) умение метать дротики;
  - в) умение правильно считать.
- 7. Как называется центр мишени?**
- а) «Круг»;
  - б) «Яблочко»;
  - в) «Центр».
- 8. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
  - б) «Зона попадания»;
  - в) «Зона увеличения».
- 9. Как называется внутренняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона утроения»;
  - б) «Зона умножения»;
  - в) «Зона уменьшения».
- 10. В каком году была создана стандартная разметка с сектором «20» на вершине мишени?**
- а) в 1896 г;
  - б) в 1980 г;
  - в) в 1750 г.
- 11. Кто считается создателем первых правил и разметки мишени?**
- а) Браян Гэмлин;
  - б) Томас Уильям Бакли;
  - в) Джордж Вашингтон.
- 12. Кто разрешает спорные вопросы в процессе соревнований по дартсу?**
- а) судья в поле;
  - б) старший судья и секретарь;
  - в) главный судья и секретарь.

### **Раздел 9. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Эстафетный бег это:**
- а) бег по пересеченной местности;
  - б) бег по стадиону с передачей эстафетной палочки друг другу;
  - в) бег по стадиону на заданное расстояние.
- 2. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**
- а) один;
  - б) два;
  - в) не более трех.
- 3. Эстафетную палочку можно передавать только:**
- а) любым способом;
  - б) броском с близкого расстояния;
  - в) во время бега из руки передающего в руку принимающего.
- 4. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:**
- а) быстроту;
  - б) выносливость;
  - в) ловкость
- 5. Выберите, что такое кросс:**

- а) бег с барьерами;
  - б) бег по пересеченной местности;
  - в) бег с ускорением.
- 6. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**
- а) сесть или лечь отдохнуть;
  - б) выпить как можно больше воды;
  - в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.
- 7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:**
- а) улучшению спортивного результата;
  - б) травмам;
  - в) экономии сил.
- 8. Медленный бег в заключительной части занятия по легкой атлетике имеет направленность:**
- а) тренировочную;
  - б) восстановительную;
  - в) ориентирующую.
- 9. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:**
- а) смете расходов;
  - б) положению;
  - в) распоряжению.
- 10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:**
- а) с обеих сторон;
  - б) с левой стороны;
  - в) с правой стороны.
- 11. Средними в лёгкой атлетике считаются дистанции:**
- а) от 600 до 3000 метров;
  - б) от 400 до 1500 метров;
  - в) от 1500 до 10000 метров.
- 12. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?**
- а) быстроту;
  - б) силу;
  - в) выносливость.

### III курс

#### Раздел 10. Легкая атлетика

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Выберите, чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**
- а) наклоном головы;
  - б) постановкой стопы на дорожку;
  - в) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - г) работой рук.
- 2. Выберите, к чему могут привести сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге:**
- а) повышению скорости бега;
  - б) увеличению длины бегового шага;
  - в) скованности всех движений бегуна;
  - г) более сильному отталкиванию ногами.
- 3. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

**4. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

- а) узкой постановке ступней;
- б) незаконченному толчку ногой;
- в) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

**5. Выберите, что из перечисленного НЕ относят к видам легкой атлетики:**

- а) прыжки через гимнастического коня ;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки в длину;
- г) прыжки в высоту.

**6. Что такое кроссовый бег?**

- а) бег с барьерами;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с ускорением;
- г) переменный бег.

**7. Каким образом нужно контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по самочувствию;
- в) по частоте сердечных сокращений ;
- г) по цвету кожного покрова.

**8. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?**

- а) передающий участник;
- б) принимающий участник;
- в) тот спортсмен, к которому она ближе лежит;
- г) эстафетную палочку поднимать запрещено.

**9. Спортсмены-бегуны на соревнованиях и тренировках используют:**

- а) кроссовки;
- б) шиповки;
- в) кеды;
- г) мокасины.

**10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:**

- а) с правой стороны;
- б) с левой стороны;
- в) с любой стороны;
- г) только на вираже с правой стороны.

**11. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:**

- а) частоты шагов;
- б) работы рук;
- в) наклона головы;
- г) наклона туловища.

**12. В спортивной ходьбе основное условие – это:**

- а) правильная постановка стопы на грунт;
- б) правильная работа рук;
- в) отсутствие фазы полета;
- г) наклон туловища.

**Раздел 11. Шахматы****Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Какой из этих спортивных терминов относится к шахматам?**
  - а) рашпиль;
  - б) гамбит;
  - в) дебют;
  - г) эндшпиль.
- 2. Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?**
  - а) лопатка;
  - б) вилка;
  - в) нож;
  - г) ложка.
- 3. Как называется середина шахматной партии?**
  - а) миттельшпиль;
  - б) гамбит;
  - в) цугцванг;
  - г) мед-тайм.
- 4. Сколько белых полей в горизонтали?**
  - а) 8;
  - б) 6;
  - в) 2;
  - г) 4.
- 5. Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными, называется:**
  - а) жертва;
  - б) отвлечение;
  - в) атака;
  - г) связка.
- 6. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?**
  - а) ладья;
  - б) слон;
  - в) пешка;
  - г) конь.
- 7. За кого или за что сначала следует братья при рокировке?**
  - а) за соперника;
  - б) за ладью;
  - в) за короля;
  - г) за голову.
- 8. Запись шахматной партии называется:**
  - а) запись;
  - б) нотация;
  - в) игра;
  - г) дневник.
- 9. Как оценивается ценность шахматных фигур:**
  - а) в рублях;
  - б) в пешках;
  - в) в долларах;
  - г) в слонах.
- 10. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:**
  - а) шах;

- б) пат;
- в) цугцванг;
- в) страх.

**11. Сколько на шахматной доске горизонталей?**

- а) 9;
- б) 8;
- в) 6;
- г) 4.

**12. Какая фигура всегда остаётся на доске до конца игры?**

- а) король;
- б) пешка;
- в) ферзь;
- г) слон.

**Раздел 12. ОФП**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Основные задачи ОФП это:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов;
- в) повышение иммунитета.

**2. Физическая подготовка – это:**

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

**3. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?**

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной.

**4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента.

**5. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой.

**6. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:**

- а) закрепощение мышц;
- б) расслабление мышц;
- в) сокращение мышечных волокон.

**7. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы.

**8. Метод определения силы мышц кисти называется:**

- а) станова динамометрия;
- б) кистевая динамометрия;
- в) мышечная динамометрия.

**9. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**10. Укажите упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- а) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине;
- б) прыжки;
- в) подтягивание в висе на перекладине.

**11. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:**

- а) скорость, выносливость, сила;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- в) рост, вес.

**12. К показателям физического развития НЕ относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) мышечная масса.

### **Раздел 13. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?**

- а) 1926 г.;
- б) 1932 г.;
- в) 1912 г.;
- г) 1940.

**2. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?**

- а) белый;
- б) синий;
- в) чёрный;
- г) зелёный.

**3. Можно ли перепадать подачу, если подающий промахнулся, но не касался мяча?**

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно, с разрешения судьи;
- г) можно, с разрешения соперника.

**4. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью?**

- а) 5 мин.;
- б) 1 мин.;
- в) 30 сек.;
- г) 2 мин.

**5. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?**

- а) белый;
- б) чёрный;
- в) оранжевый;
- г) красный.

**6. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной?**

- а) 1 см.;
- б) 1,5 см.;

- в) 2 см.;  
г) 2,5 см
- 7. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе?**  
а) 10 мм;  
б) 20 мм;  
в) 30 мм;  
г) 40 мм.
- 8. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований?**  
а) судья-информатор;  
б) главный секретарь;  
в) главный судья;  
г) судья-счетчик.
- 9. Высота теннисного стола соответствует:**  
а) 98см;  
б) 110 см;  
в) 86 см;  
г) 76см.
- 10. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр?**  
а) в 1956 г;  
б) в 1972 г;  
в) в 1988 г.;
- 11. Когда мяч находится в игре, это:**  
а) сет;  
б) партия;  
в) встреча;  
г) розыгрыш.
- 12. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат Мира по настольному теннису?**  
1) Англия;  
2) Индия;  
3) Германия;  
4) США.

#### **Раздел 14. Дартс**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Как разыгрывается начало игры в дартс?**  
а) игроки по очереди бросают в «яблочко» по одному разу, чей дротик ближе к центру - тот начинает;  
б) путём жеребьёвки;  
в) игроки по очереди бросают в «яблочко» из 3-х попаданий.
- 2. Суть игры в дартс заключается в том, чтобы:**  
а) набрать 301 или 501 очко;  
б) не набрать 301 или 501 очко;  
в) просто попасть в «яблочко».
- 3. Как можно играть в дартс в игру 501?**  
а) как команда против команды, так и один на один;  
б) только один на один;  
в) только команда против команды.
- 4. На каком расстоянии от пола должна находиться мишень?**  
а) 2,00 м;

- б) 1,73 м;
  - в) 1,50 м.
- 5. На каком расстоянии от мишени должен находиться игрок?**
- а) 2,00 м;
  - б) 1,50 м;
  - в) 2,37 м.
- 6. Основное правило игры в дартс:**
- а) подходить к мишени можно в любой момент;
  - б) метать дротики можно по команде;
  - в) все ответы верны.
- 7. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
  - б) «Зона уменьшения»;
  - в) «Зона увеличения».
- 8. Количество ячеек на мишени для игры в дартс:**
- а) 20;
  - б) 35;
  - в) 50.
- 9. Если игрок заступил за линию броска:**
- а) результат засчитывается;
  - б) результат аннулируется;
  - в) осуществляется переброс.
- 10. Сколько очков приносит попадание в «бычий глаз»?**
- а) 20;
  - б) 35;
  - в) 50.
- 11. Как правильно подсчитать очки в игре 501?**
- а) дойти до 0, списывая набранные очки;
  - б) набрать 501 очко;
  - в) набрать 100 очков.
- 12. Стандартный вес дротика:**
- а) 100 г;
  - б) 30 г;
  - в) 50 г.

### **Раздел 15. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Как правильно называется Олимпиада для людей с ограниченными возможностями?**
- а) Параолимпийские игры;
  - б) Дефлимпийские игры;
  - в) Паралимпийские игры.
- 2. Гиподинамия – это следствие:**
- а) понижения двигательной активности;
  - б) нехватки витаминов в организме;
  - в) повышение двигательной активности.
- 3. Стайер – это:**
- а) бегун на короткие дистанции;
  - б) бегун на длинные дистанции;
  - в) прыгун в длину.
- 4. Бег по сигналу развивает:**

- а) координацию движений;
  - б) быстроту реакции;
  - в) быстроту движений.
- 5. Что является субъективным показателем здоровья?**
- а) жизненная ёмкость лёгких;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) желание заниматься физическими упражнениями.
- 6. Каким должен быть пульс при выполнении разминочного бега?**
- а) 140 – 160 уд./мин;
  - б) 100 – 120 уд./мин;
  - в) 170 – 210 уд./мин.
- 7. Джоггинг – это:**
- а) бег с высокого старта;
  - б) бег трусцой;
  - в) бег с ускорением.
- 8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**
- а) сильное выталкивание ногами;
  - б) разноимённая работа рук;
  - в) быстрое выпрямление туловища.
- 9. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?**
- а) на линию старта;
  - б) перед линией старта;
  - в) за линию старта.
- 10. Как правильно дышать при быстром беге?**
- а) только через рот;
  - б) через рот и нос одновременно;
  - в) только через нос.
- 11. Стандартный стадион для легкой атлетики – это стадион, состоящий из овальной:**
- а) 300 метровой дорожки;
  - б) 600 метровой дорожки;
  - в) 400 метровой дорожки.
- 12. Легкая атлетика - как вид спорта:**
- а) контактный;
  - б) бесконтактный;
  - в) рекордный.