

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ.04 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный – 2026 г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ

МДК 03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Методика обучения и тренировки	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 09. ПК 4.1. ПК 4.2. ПК 4.3. ПК 4.4. ПК 4.5.	Зачет	1-я текущая аттестация
2.	Теоретические основы плавания			2-я текущая аттестация

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к зачету

Образец билета к 1-ой текущей аттестации

**Тест
по МДК 04.01 «Теннис»
I-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какая страна считается родиной игры, ставшей прообразом современного большого тенниса (же-де-пом)?

- А) Англия
- Б) Франция
- В) США

2. Какова стандартная длина теннисного корта для одиночной игры?

- А) 23,77 метра
- Б) 24,77 метра
- В) 25,97 метра

3. Как называется ситуация, когда подающий выигрывает очко, а соперник не смог коснуться мяча?

- А) Брейк

- Б) Эйс
- В) Нетбол

4. Какой удар в теннисе выполняется с левой стороны для правши и является одним из основных?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Смэш

5. Как называется отрезок игры, состоящий из нескольких геймов, для победы в котором нужно выиграть 6 геймов с разницей в два?

- А) Гейм
- Б) Сет
- В) Тай-брейк

6. Какая система подсчета очков используется в стандартном гейме?

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 15, 30, 40, гейм
- В) 10, 20, 30, 40

7. Как называется удар, при котором мяч отправляется высоко над сеткой, часто как защитное действие?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Подрезка

8. Что происходит при счете 40:40 в гейме?

- А) Игра заканчивается
- Б) Объявляется "ровно" (deuce) и игра продолжается до преимущества в 2 очка
- В) Назначается тай-брейк

9. Какая хватка ракетки рекомендуется для выполнения большинства ударов справа?

- А) Хватка, напоминающая рукопожатие
- Б) Западная хватка
- В) Хватка двумя руками

10. При какой системе проведения соревнований участник выбывает после первого поражения?

- А) Круговая
- Б) Олимпийская (с выбыванием)
- В) Смешанная

Вариант №2

1. Кто из британских офицеров считается основоположником современного лаун-тенниса?

- А) Спенсер Гор
- Б) Уолтер Уингфилд
- В) Дуайт Дэвис

2. Какая ширина корта установлена для парной игры?

- А) 8,23 метра

- Б) 10,97 метра
- В) 12,8 метра

3. Что означает термин «брейк» в теннисе?

- А) Выигрыш гейма на подаче соперника
- Б) Проигрыш своей подачи
- В) Удар по мячу с лета

4. Какой удар выполняется над головой и является одним из самых сильных завершающих ударов?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Форхенд

5. При каком счете в сете назначается тай-брейк?

- А) 5:5
- Б) 6:6
- В) 7:5

6. Как называется ошибка, когда подающий наступает на заднюю линию до удара по мячу?

- А) Аут
- Б) Футбол
- В) Нетбол

7. Какой термин используется для обозначения ситуации, когда мяч после удара касается сетки и переваливается на сторону соперника?

- А) Нетбол
- Б) Лет
- В) Аут

8. Какие существуют основные группы ударов по времени контакта с мячом?

- А) С отскока и с лета
- Б) Сильные и слабые
- В) Крученые и резаные

9. Какова минимальная разница в очках, необходимая для победы в гейме при счете 40:40?

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

10. Что такое «невынужденная ошибка» в теннисе?

- А) Ошибка из-за сильного удара соперника
- Б) Ошибка, которую игрок совершает из-за действий соперника, вынуждающих его к неточному удару
- В) Ошибка при подаче

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	А	Б
3	Б	А

4	Б	Б
5	Б	Б
6	Б	Б
7	А	А
8	Б	А
9	А	Б
10	Б	Б

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**Тест
II-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Как называется травяной турнир Большого шлема, проводящийся в Лондоне?

- А) Открытый чемпионат Австралии
- Б) Уимблдон
- В) Ролан Гаррос

2. Какой удар выполняется с левой стороны для правши (одной или двумя руками)?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Смэш

3. Что происходит, если подающий мяч попадает в сетку, но перелетает на сторону соперника?

- А) Очко засчитывается подающему
- Б) Поддача переигрывается
- В) Очко засчитывается принимающему

4. Как называется завершающий удар по мячу, летящему высоко над головой?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Дроп-шот

5. Какое покрытие корта является самым медленным и дает высокий отскок мяча?

- А) Трава
- Б) Хард
- В) Грунт

6. Как называется короткий удар с подрезкой, после которого мяч низко отскакивает?

- А) Слайс

- Б) Дроп-шот
- В) Топ-спин

7. Какова высота теннисной сетки по центру корта?

- А) 0,914 метра
- Б) 1,07 метра
- В) 0,8 метра

8. Что означает термин «тай-брейк»?

- А) Решающий гейм при счете 6:6
- Б) Перерыв между сетами
- В) Разминка перед матчем

9. Какую хватку чаще всего используют для удара слева одной рукой?

- А) Восточная хватка
- Б) Западная хватка
- В) Континентальная хватка

10. Как называется удар, при котором мячу придается сильное вращение вперед?

- А) Слайс
- Б) Топ-спин
- В) Плоский удар

Вариант №2

1. Какой турнир Большого шлема проводится на грунтовых кортах?

- А) Уимблдон
- Б) Открытый чемпионат США
- В) Открытый чемпионат Франции (Ролан Гаррос)

2. Как называется удар справа для правши?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Воллей

3. Что такое «воллей»?

- А) Удар с лета
- Б) Удар с отскока
- В) Удар над головой

4. Какой счет объявляется при 40:40 в гейме?

- А) Ровно (deuce)
- Б) Меньше
- В) Больше

5. Какое покрытие корта является самым быстрым и дает низкий отскок?

- А) Грунт
- Б) Трава
- В) Хард

6. Что означает термин «аут»?

- А) Мяч попал в сетку
- Б) Мяч приземлился за пределами корта
- В) Мяч попал в линию

7. Какова минимальная высота теннисной сетки по краям?

- А) 1,00 метра
- Б) 1,07 метра
- В) 1,10 метра

8. Как называется удар, после которого мяч летит высоко над сеткой и падает близко к задней линии?

- А) Смэш
- Б) Свеча (лоб)
- В) Дроп-шот

9. Кто из российских теннисисток выигрывал турниры Большого шлема?

- А) Мария Шарапова
- Б) Анна Курникова
- В) Вера Звонарева

10. Как называется хватка, при которой ракетка берется так, будто человек держит молоток?

- А) Восточная
- Б) Континентальная
- В) Западная

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	Б	Б
3	Б	А
4	Б	Б
5	Б	Б
6	Б	Б
7	А	Б
8	Б	Б
9	А	А
10	А	Б

Образец билета к зачету

**Тест
по МДК 04.01 «Теннис»
зачет
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Какая страна считается родиной игры, ставшей прообразом современного большого тенниса (же-де-пом)?

- А) Англия
- Б) Франция
- В) США

2. Какова стандартная длина теннисного корта для одиночной игры?

- А) 23,77 метра
- Б) 24,77 метра
- В) 25,97 метра

3. Как называется ситуация, когда подающий выигрывает очко, а соперник не смог коснуться мяча?

- А) Брейк
- Б) Эйс
- В) Нетбол

4. Какой удар в теннисе выполняется с левой стороны для правши и является одним из основных?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Смэш

5. Как называется отрезок игры, состоящий из нескольких геймов, для победы в котором нужно выиграть 6 геймов с разницей в два?

- А) Гейм
- Б) Сет
- В) Тай-брейк

6. Какая система подсчета очков используется в стандартном гейме?

- А) 1, 2, 3, 4

- Б) 15, 30, 40, гейм
- В) 10, 20, 30, 40

7. Как называется удар, при котором мяч отправляется высоко над сеткой, часто как защитное действие?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Подрезка

8. Что происходит при счете 40:40 в гейме?

- А) Игра заканчивается
- Б) Объявляется "равно" (deuce) и игра продолжается до преимущества в 2 очка
- В) Назначается тай-брейк

9. Какая хватка ракетки рекомендуется для выполнения большинства ударов справа?

- А) Хватка, напоминающая рукопожатие
- Б) Западная хватка
- В) Хватка двумя руками

10. При какой системе проведения соревнований участник выбывает после первого поражения?

- А) Круговая
- Б) Олимпийская (с выбыванием)
- В) Смешанная

11. Кто из британских офицеров считается основоположником современного лаун-тенниса?

- А) Спенсер Гор
- Б) Уолтер Уингфилд
- В) Дуайт Дэвис

12. Какая ширина корта установлена для парной игры?

- А) 8,23 метра
- Б) 10,97 метра
- В) 12,8 метра

13. Что означает термин «брейк» в теннисе?

- А) Выигрыш гейма на подаче соперника
- Б) Проигрыш своей подачи
- В) Удар по мячу с лета

14. Какой удар выполняется над головой и является одним из самых сильных завершающих ударов?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Форхенд

15. При каком счете в сете назначается тай-брейк?

- А) 5:5
- Б) 6:6
- В) 7:5

16. Как называется ошибка, когда подающий наступает на заднюю линию до удара по мячу?

- А) Аут
- Б) Футбол
- В) Нетбол

17. Какой термин используется для обозначения ситуации, когда мяч после удара касается сетки и переваливается на сторону соперника?

- А) Нетбол
- Б) Лет
- В) Аут

18. Какие существуют основные группы ударов по времени контакта с мячом?

- А) С отскока и с лета
- Б) Сильные и слабые
- В) Крученые и резаные

19. Какова минимальная разница в очках, необходимая для победы в гейме при счете 40:40?

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

20. Что такое «невынужденная ошибка» в теннисе?

- А) Ошибка из-за сильного удара соперника
- Б) Ошибка при подаче
- В) Ошибка, которую игрок совершает в ситуации без активного давления соперника

Вариант №2

1. Как называется травяной турнир Большого шлема, проводящийся в Лондоне?

- А) Открытый чемпионат Австралии
- Б) Уимблдон
- В) Ролан Гаррос

2. Какой удар выполняется с левой стороны для правши (одной или двумя руками)?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Смэш

3. Что происходит, если подающий мяч попадает в сетку, но перелетает на сторону соперника?

- А) Очко засчитывается подающему
- Б) подача переигрывается
- В) Очко засчитывается принимающему

4. Как называется завершающий удар по мячу, летящему высоко над головой?

- А) Свеча
- Б) Смэш
- В) Дроп-шот

5. Какое покрытие корта является самым медленным и дает высокий отскок мяча?

- А) Трава
- Б) Хард
- В) Грунт

6. Как называется короткий удар с подрезкой, после которого мяч низко отскакивает?

- А) Слайс
- Б) Дроп-шот
- В) Топ-спин

7. Какова высота теннисной сетки по центру корта?

- А) 0,914 метра
- Б) 1,07 метра
- В) 0,8 метра

8. Что означает термин «тай-брейк»?

- А) Решающий гейм при счете 6:6
- Б) Перерыв между сетами
- В) Разминка перед матчем

9. Какую хватку чаще всего используют для удара слева одной рукой?

- А) Восточная хватка
- Б) Западная хватка
- В) Континентальная хватка

10. Как называется удар, при котором мячу придается сильное вращение вперед?

- А) Слайс
- Б) Топ-спин
- В) Плоский удар

11. Какой турнир Большого шлема проводится на грунтовых кортах?

- А) Уимблдон
- Б) Открытый чемпионат США
- В) Открытый чемпионат Франции (Ролан Гаррос)

12. Как называется удар справа для правши?

- А) Форхенд
- Б) Бэкхенд
- В) Воллей

13. Что такое «воллей»?

- А) Удар с лета
- Б) Удар с отскока
- В) Удар над головой

14. Какой счет объявляется при 40:40 в гейме?

- А) Ровно (deuce)
- Б) Меньше
- В) Больше

15. Какое покрытие корта является самым быстрым и дает низкий отскок?

- А) Грунт
- Б) Трава
- В) Хард

16. Что означает термин «аут»?

- А) Мяч попал в сетку
- Б) Мяч приземлился за пределами корта
- В) Мяч попал в линию

17. Какова минимальная высота теннисной сетки по краям?

- А) 1,00 метра
- Б) 1,07 метра
- В) 1,10 метра

18. Как называется удар, после которого мяч летит высоко над сеткой и падает близко к задней линии?

- А) Смэш
- Б) Свеча (лоб)
- В) Дроп-шот

19. Кто из российских теннисисток выигрывал турниры Большого шлема?

- А) Мария Шарапова
- Б) Анна Курникова
- В) Елена Дементьева

20. Как называется хватка, при которой ракетка берется так, будто человек держит молоток?

- А) Восточная
- Б) Континентальная
- В) Западная

Критерии оценивания зачета:

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	А	Б
3	Б	Б
4	Б	Б
5	Б	В
6	Б	Б
7	А	А
8	Б	А
9	А	В
10	Б	Б
11	Б	В
12	Б	А
13	А	А
14	Б	А
15	Б	Б
16	Б	Б
17	А	Б
18	А	Б
19	Б	А
20	В	Б

Образец билета к 1-ой текущей аттестации

**Тест
по МДК 04.02 «Плавание»
I-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какой стиль спортивного плавания считается самым быстрым?

- А) Брасс
- Б) Кроль на груди
- В) Баттерфляй

2. При плавании кролем на груди дыхание выполняется:

- А) Вдох ртом, выдох в воду (ртом и носом)
- Б) Вдох носом, выдох ртом
- В) Вдох и выдох только носом

3. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

- А) Кроль на груди
- Б) Кроль на спине
- В) Баттерфляй

4. Что является главным упражнением для освоения с водой?

- А) Прыжок в воду
- Б) Выдох в воду
- В) Скольжение

5. Какой способ плавания является самым медленным?

- А) Кроль на спине
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

6. Во время тренировочных занятий в бассейне пловцы должны придерживаться:

- А)левой стороны дорожки
- Б) правой стороны дорожки
- В) центра дорожки

7. Какой способ плавания также называют «дельфин»?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

8. Какова оптимальная температура воды в бассейне для занятий плаванием?

- А) Не ниже 18°C

- Б) Не ниже 22-24°C
- В) Не ниже 28°C

9. Что разграничивает дорожки в бассейне?

- А) Канаты с поплавками (волногасители)
- Б) Разделительные линии на дне
- В) Пластиковые перегородки

10. Через какое время после приема пищи рекомендуется начинать занятия плаванием?

- А) Сразу после еды
- Б) Через 30-40 минут
- В) Через 1,5-2 часа

Вариант №2

1. Какого стиля плавания не существует в спортивной классификации?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Саженки

2. При плавании кролем на спине взгляд должен быть направлен:

- А) Вверх (на потолок/небо)
- Б) В сторону ног
- В) Вперед по ходу движения

3. Какой способ плавания является наиболее энергозатратным?

- А) Кроль на груди
- Б) Баттерфляй (дельфин)
- В) Брасс

4. Как правильно выполнять поворот при плавании кролем на груди?

- А) Кувырком вперед с касанием рукой бортика
- Б) Касание рукой бортика без кувырка
- В) Разворот с опорой на бортик ногой

5. Что из перечисленного не является спортивным способом плавания?

- А) Брасс
- Б) На боку
- В) Баттерфляй

6. Какова последовательность способов плавания в комплексном плавании?

- А) Баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- Б) Кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- В) Брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди

7. Какое физическое качество развивается в первую очередь при занятиях плаванием?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

8. Что такое «плавучесть»?

- А) Способность держаться на поверхности воды

- Б) Способность быстро плавать
- В) Способность нырять на глубину

9. Сколько попыток дается пловцу на старте?

- А) Одна
- Б) Две
- В) Три

10. Кто может заниматься плаванием?

- А) Только дети и подростки
- Б) Только профессиональные спортсмены
- В) Любой человек при отсутствии медицинских противопоказаний

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	В
2	А	А
3	Б	Б
4	Б	А
5	Б	Б
6	Б	А
7	В	Б
8	Б	А
9	А	А
10	В	В

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**Тест
II-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какой стиль плавания характеризуется одновременными симметричными движениями руками и ногами?

- А) Кроль
- Б) Баттерфляй
- В) Кроль на спине

2. При плавании брассом вдох выполняется:

- А) Во время гребка руками, когда голова поднимается над водой
- Б) Во время скольжения
- В) Во время толчка ногами

3. Какая дистанция в плавании является самой короткой в олимпийской программе?

- А) 50 метров
- Б) 100 метров
- В) 200 метров

4. Что такое «гидрореабилитация»?

- А) Занятия плаванием для восстановления после травм
- Б) Тренировки профессиональных пловцов
- В) Соревнования по плаванию

5. Как называется стартовый прыжок при плавании кролем на спине?

- А) С тумбочки
- Б) Из воды (лицом к бортику)
- В) С захватом руками за тумбочку

6. При каком способе плавания руки движутся попеременно, а ноги работают в вертикальной плоскости?

- А) Брасс
- Б) Кроль на груди и на спине
- В) Баттерфляй

7. Какова длина олимпийского бассейна?

- А) 25 метров
- Б) 50 метров
- В) 100 метров

8. Что такое «гипоксия» в спортивном плавании?

- А) Состояние кислородного голодания
- Б) Быстрое плавание
- В) Техника поворота

9. Какой способ плавания используется для транспортировки утопающего?

- А) Кроль на груди
- Б) Брасс на спине
- В) Баттерфляй

10. В каком году плавание было включено в программу первых Олимпийских игр современности?

- А) 1896 год
- Б) 1900 год
- В) 1904 год

Вариант №2

1. Какой стиль плавания требует наиболее сложной координации движений?

- А) Кроль на груди
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

2. При плавании кролем на груди ноги выполняют движения:

- А) Симметричные, как у лягушки
- Б) Попеременные движения вверх-вниз
- В) Одновременное сгибание и разгибание

3. Что такое «спортивное плавание»?

- А) Плавание с целью рекордов и победы в соревнованиях
- Б) Плавание для отдыха и развлечения
- В) Лечебное плавание

4. Какой способ плавания является самым древним?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

5. Сколько существует спортивных способов плавания?

- А) 2
- Б) 4
- В) 6

6. Какая часть тела первой касается бортика при финише в плавании брассом?

- А) Рука
- Б) Нога
- В) Голова

7. Что такое «акваэробика»?

- А) Выполнение физических упражнений в воде
- Б) Соревнования по плаванию
- В) Ныряние на глубину

8. Какой стиль плавания также называют «кроль на спине»?

- А) Брасс на спине
- Б) На спине
- В) Баттерфляй на спине

9. Какая страна является родиной современного спортивного плавания?

- А) Россия
- Б) США
- В) Великобритания

10. Что должно быть обязательно при входе в бассейн?

- А) Справка от врача
- Б) Паспорт
- В) Тренировочный план

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.
Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.
Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.
Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.
Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	В
2	А	Б
3	А	А
4	А	Б
5	Б	Б
6	Б	А
7	Б	А
8	А	Б
9	Б	В
10	А	А

Образец билета к зачету

Тест
по МДК 04.02 «Плавание»
зачет
Вариант № ____

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Какой стиль спортивного плавания считается самым быстрым?

- А) Брасс
- Б) Кроль на груди
- В) Баттерфляй

2. При плавании кролем на груди дыхание выполняется:

- А) Вдох ртом, выдох в воду (ртом и носом)

- Б) Вдох носом, выдох ртом
- В) Вдох и выдох только носом

3. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

- А) Кроль на груди
- Б) Кроль на спине
- В) Баттерфляй

4. Что является главным упражнением для освоения с водой?

- А) Прыжок в воду
- Б) Выдох в воду
- В) Скольжение

5. Какой способ плавания является самым медленным?

- А) Кроль на спине
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

6. Во время тренировочных занятий в бассейне пловцы должны придерживаться:

- А)левой стороны дорожки
- Б) правой стороны дорожки
- В) центра дорожки

7. Какой способ плавания также называют «дельфин»?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

8. Какова оптимальная температура воды в бассейне для занятий плаванием?

- А) Не ниже 18°C
- Б) Не ниже 22-24°C
- В) Не ниже 28°C

9. Что разграничивает дорожки в бассейне?

- А) Канаты с поплавками (волногасители)
- Б) Разделительные линии на дне
- В) Пластиковые перегородки

10. Через какое время после приема пищи рекомендуется начинать занятия плаванием?

- А) Сразу после еды
- Б) Через 30-40 минут
- В) Через 1,5-2 часа

11. Какого стиля плавания не существует в спортивной классификации?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Саженьки

12. При плавании кролем на спине взгляд должен быть направлен:

- А) Вверх (на потолок/небо)
- Б) В сторону ног
- В) Вперед по ходу движения

13. Какой способ плавания является наиболее энергозатратным?

- А) Кроль на груди

- Б) Баттерфляй (дельфин)
- В) Брасс

14. Как правильно выполнять поворот при плавании кролем на груди?

- А) Кувырком вперед с касанием рукой бортика
- Б) Касание рукой бортика без кувырка
- В) Разворот с опорой на бортик ногой

15. Что из перечисленного не является спортивным способом плавания?

- А) Брасс
- Б) На боку
- В) Баттерфляй

16. Какова последовательность способов плавания в комплексном плавании?

- А) Баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- Б) Кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- В) Брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди

17. Какое физическое качество развивается в первую очередь при занятиях плаванием?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

18. Что такое «плавучесть»?

- А) Способность держаться на поверхности воды
- Б) Способность быстро плавать
- В) Способность нырять на глубину

19. Сколько попыток дается пловцу на старте?

- А) Одна
- Б) Две
- В) Три

20. Кто может заниматься плаванием?

- А) Только дети и подростки
- Б) Только профессиональные спортсмены
- В) Любой человек при отсутствии медицинских противопоказаний

Вариант №2

1. Какой стиль плавания характеризуется одновременными симметричными движениями руками и ногами?

- А) Кроль
- Б) Баттерфляй
- В) Кроль на спине

2. При плавании брассом вдох выполняется:

- А) Во время гребка руками, когда голова поднимается над водой
- Б) Во время скольжения
- В) Во время толчка ногами

3. Какая дистанция в плавании является самой короткой в олимпийской программе?

- А) 50 метров

- Б) 100 метров
- В) 200 метров

4. Что такое «гидрореабилитация»?

- А) Занятия плаванием для восстановления после травм
- Б) Тренировки профессиональных пловцов
- В) Соревнования по плаванию

5. Как называется стартовый прыжок при плавании кролем на спине?

- А) С тумбочки
- Б) Из воды (лицом к бортику)
- В) С захватом руками за тумбочку

6. При каком способе плавания руки движутся попеременно, а ноги работают в вертикальной плоскости?

- А) Брасс
- Б) Кроль на груди и на спине
- В) Баттерфляй

7. Какова длина олимпийского бассейна?

- А) 25 метров
- Б) 50 метров
- В) 100 метров

8. Что такое «гипоксия» в спортивном плавании?

- А) Состояние кислородного голодания
- Б) Быстрое плавание
- В) Техника поворота

9. Какой способ плавания используется для транспортировки утопающего?

- А) Кроль на груди
- Б) Брасс на спине
- В) Баттерфляй

10. В каком году плавание было включено в программу первых Олимпийских игр современности?

- А) 1896 год
- Б) 1900 год
- В) 1904 год

11. Какой стиль плавания требует наиболее сложной координации движений?

- А) Кроль на груди
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

12. При плавании кролем на груди ноги выполняют движения:

- А) Симметричные, как у лягушки
- Б) Попеременные движения вверх-вниз
- В) Одновременное сгибание и разгибание

13. Что такое «спортивное плавание»?

- А) Плавание с целью рекордов и победы в соревнованиях
- Б) Плавание для отдыха и развлечения
- В) Лечебное плавание

14. Какой способ плавания является самым древним?

- А) Кроль
- Б) Брасс
- В) Баттерфляй

15. Сколько существует спортивных способов плавания?

- А) 2
- Б) 4
- В) 6

16. Какая часть тела первой касается бортика при финише в плавании брассом?

- А) Рука
- Б) Нога
- В) Голова

17. Что такое «акваэробика»?

- А) Выполнение физических упражнений в воде
- Б) Соревнования по плаванию
- В) Нырание на глубину

18. Какой стиль плавания также называют «кроль на спине»?

- А) Брасс на спине
- Б) На спине
- В) Баттерфляй на спине

19. Какая страна является родиной современного спортивного плавания?

- А) Россия
- Б) США
- В) Великобритания

20. Что должно быть обязательно при входе в бассейн?

- А) Справка от врача
- Б) Паспорт
- В) Тренировочный план

Критерии оценивания зачета:

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	А	А
3	Б	А
4	Б	А
5	Б	Б
6	Б	Б

7	В	Б
8	Б	А
9	А	Б
10	В	А
11	В	В
12	А	Б
13	Б	А
14	А	Б
15	Б	Б
16	А	А
17	Б	А
18	А	Б
19	А	В
20	В	А

Образец билета к 1-ой текущей аттестации

**Тест
по МДК 04.03 «Легкая гимнастика»
I-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Что является основным средством легкой гимнастики?

- А) Упражнения на спортивных снарядах
- Б) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- В) Акробатические прыжки

2. Какое физическое качество развивается преимущественно при выполнении упражнений на гибкость?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

3. Как правильно записываются общеразвивающие упражнения?

- А) В произвольной форме
- Б) С соблюдением правил гимнастической терминологии
- В) Только схематично

4. К упражнениям в равновесии относятся:

- А) Все разновидности бега
- Б) Все разновидности ходьбы
- В) Все виды стоек

5. Что относится к строевым упражнениям?

- А) Кувырки и перекаты
- Б) Построения, перестроения, повороты
- В) Прыжки со скакалкой

6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?

- А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Б) Наклон вперед из положения стоя или сидя
- В) Поднимание туловища из положения лежа

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) Тяжелая атлетика
- Б) Акробатика
- В) Гребля

8. На сколько секунд необходимо зафиксировать наклон вперед при выполнении теста на гибкость?

- А) 1 секунду
- Б) 2 секунды
- В) 5 секунд

9. Что понимается под термином «гимнастическая терминология»?

- А) Система специальных наименований для обозначения гимнастических упражнений
- Б) Разговорный язык спортсменов
- В) Названия гимнастических снарядов

10. Какие упражнения относятся к акробатическим?

- А) Ходьба и бег
- Б) Кувырки, перекаты, стойки
- В) Упражнения с гантелями

Вариант №2

1. Что такое «легкая гимнастика» как вид физкультурно-оздоровительной деятельности?

- А) Система упражнений, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств с использованием доступных средств
- Б) Спортивная гимнастика на высоком уровне
- В) Только утренняя зарядка

2. Какие предметы используются в легкой гимнастике?

- А) Только гантели
- Б) Гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи
- В) Только штанга

3. Что относится к ошибкам при выполнении подъема туловища из положения лежа?

- А) Отсутствие касания локтями бедер
- Б) Быстрый темп выполнения
- В) Глубокое дыхание

4. За что отвечают мышцы «кора»?

- А) Только за движение рук
- Б) За стабилизацию таза и позвоночника
- В) За дыхание

5. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

6. Что такое «плотность тренировочного занятия»?

- А) Количество занимающихся на занятии
- Б) Отношение времени выполнения упражнений к общему времени занятия
- В) Количество используемого инвентаря

7. С какого возраста рекомендуется целенаправленно развивать гибкость?

- А) С 6 лет
- Б) С 14-17 лет
- В) В любом возрасте

8. Какие методы разучивания упражнений выделяют при освоении гимнастических упражнений?

- А) Только целостные
- Б) Только расчлененные
- В) Целостные, по частям, с помощью подводящих упражнений

9. К какому разделу гимнастики относят кувырки?

- А) К аэробике
- Б) К акробатике
- В) К стретчингу

10. Что является абсолютным противопоказанием к назначению занятий легкой гимнастикой?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия простуды

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	В	Б
3	Б	А
4	В	Б
5	Б	Б
6	Б	Б
7	Б	В
8	Б	В
9	А	Б
10	Б	Б

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**Тест
II-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какие упражнения относятся к общеразвивающим?

- А) Упражнения на брусьях
- Б) Упражнения для различных групп мышц, выполняемые с целью общего физического развития
- В) Акробатические прыжки

2. Что такое «стретчинг» в легкой гимнастике?

- А) Силовые упражнения
- Б) Система упражнений на растягивание мышц и связок
- В) Дыхательные упражнения

3. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

4. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

5. Что относится к строевым упражнениям?

- А) Кувырки и перекаты
- Б) Построения, перестроения, повороты
- В) Прыжки со скакалкой

6. Какое физическое качество развивается преимущественно при выполнении упражнений на гибкость?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

7. С какого возраста рекомендуется целенаправленно развивать гибкость?

- А) С 6 лет
- Б) С 14-17 лет
- В) В любом возрасте

8. Что относится к ошибкам при выполнении подъема туловища из положения лежа?

- А) Отсутствие касания локтями бедер

- Б) Быстрый темп выполнения
- В) Глубокое дыхание

9. Как правильно записываются общеразвивающие упражнения?

- А) В произвольной форме
- Б) С соблюдением правил гимнастической терминологии
- В) Только схематично

10. Что является основным средством легкой гимнастики?

- А) Упражнения на спортивных снарядах
- Б) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- В) Акробатические прыжки

Вариант №2

1. Что понимается под термином «гимнастическая терминология»?

- А) Система специальных наименований для обозначения гимнастических упражнений
- Б) Разговорный язык спортсменов
- В) Названия гимнастических снарядов

2. Какие предметы используются в легкой гимнастике?

- А) Только гантели
- Б) Гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи
- В) Только штанга

3. К какому разделу гимнастики относят кувырки?

- А) К аэробике
- Б) К акробатике
- В) К стретчингу

4. К упражнениям в равновесии относятся:

- А) Все разновидности бега
- Б) Все разновидности ходьбы
- В) Все виды стоек

5. Какие методы разучивания упражнений выделяют при освоении гимнастических упражнений?

- А) Только целостные
- Б) Только расчлененные
- В) Целостные, по частям, с помощью подводящих упражнений

6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?

- А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Б) Наклон вперед из положения стоя или сидя
- В) Поднимание туловища из положения лежа

7. За что отвечают мышцы «кора»?

- А) Только за движение рук
- Б) За стабилизацию таза и позвоночника
- В) За дыхание

8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) Тяжелая атлетика
- Б) Акробатика
- В) Гребля

9. Что является абсолютным противопоказанием к назначению занятий легкой гимнастикой?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия простуды

10. На сколько секунд необходимо зафиксировать наклон вперед при выполнении теста на гибкость?

- А) 1 секунду
- Б) 2 секунды
- В) 5 секунд

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	Б	Б
3	Б	Б
4	Б	В
5	Б	В
6	В	Б
7	В	Б
8	А	Б
9	Б	Б
10	Б	Б

Образец билета к зачету

Тест
по МДК 04.3 «Легкая гимнастика»
зачет
Вариант № ____

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Что является основным средством легкой гимнастики?

- А) Упражнения на спортивных снарядах
- Б) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- В) Акробатические прыжки

2. Какое физическое качество развивается преимущественно при выполнении упражнений на гибкость?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

3. Как правильно записываются общеразвивающие упражнения?

- А) В произвольной форме
- Б) С соблюдением правил гимнастической терминологии
- В) Только схематично

4. К упражнениям в равновесии относятся:

- А) Все разновидности бега
- Б) Все разновидности ходьбы
- В) Все виды стоек

5. Что относится к строевым упражнениям?

- А) Кувырки и перекаты
- Б) Построения, перестроения, повороты
- В) Прыжки со скакалкой

6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?

- А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Б) Наклон вперед из положения стоя или сидя
- В) Поднимание туловища из положения лежа

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) Тяжелая атлетика
- Б) Акробатика
- В) Гребля

8. На сколько секунд необходимо зафиксировать наклон вперед при выполнении теста на гибкость?

- А) 1 секунду
- Б) 2 секунды
- В) 5 секунд

9. Что понимается под термином «гимнастическая терминология»?

- А) Система специальных наименований для обозначения гимнастических упражнений
- Б) Разговорный язык спортсменов
- В) Названия гимнастических снарядов

10. Какие упражнения относятся к акробатическим?

- А) Ходьба и бег
- Б) Кувырки, перекуты, стойки
- В) Упражнения с гантелями

11. Что такое «легкая гимнастика» как вид физкультурно-оздоровительной деятельности?

- А) Система упражнений, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств с использованием доступных средств
- Б) Спортивная гимнастика на высоком уровне
- В) Только утренний зарядка

12. Какие предметы используются в легкой гимнастике?

- А) Только гантели
- Б) Гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи
- В) Только штанга

3. Что относится к ошибкам при выполнении подъема туловища из положения лежа?

- А) Отсутствие касания локтями бедер
- Б) Быстрый темп выполнения
- В) Глубокое дыхание

14. За что отвечают мышцы «кора»?

- А) Только за движение рук
- Б) За стабилизацию таза и позвоночника
- В) За дыхание

15. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

16. Что такое «плотность тренировочного занятия»?

- А) Количество занимающихся на занятии
- Б) Отношение времени выполнения упражнений к общему времени занятия
- В) Количество используемого инвентаря

7. С какого возраста рекомендуется целенаправленно развивать гибкость?

- А) С 6 лет
- Б) С 14-17 лет
- В) В любом возрасте

18. Какие методы разучивания упражнений выделяют при освоении гимнастических упражнений?

- А) Только целостные
- Б) Только расчлененные
- В) Целостные, по частям, с помощью подводящих упражнений

19. К какому разделу гимнастики относят кувырки?

- А) К аэробике

- Б) К акробатике
- В) К стретчингу

20. Что является абсолютным противопоказанием к назначению занятий легкой гимнастикой?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия простуды

Вариант №2

1. Какие упражнения относятся к общеразвивающим?

- А) Упражнения на брусьях
- Б) Упражнения для различных групп мышц, выполняемые с целью общего физического развития
- В) Акробатические прыжки

2. Что такое «стретчинг» в легкой гимнастике?

- А) Силовые упражнения
- Б) Система упражнений на растягивание мышц и связок
- В) Дыхательные упражнения

3. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

4. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

5. Что относится к строевым упражнениям?

- А) Кувырки и перекаты
- Б) Построения, перестроения, повороты
- В) Прыжки со скакалкой

6. Какое физическое качество развивается преимущественно при выполнении упражнений на гибкость?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость

7. С какого возраста рекомендуется целенаправленно развивать гибкость?

- А) С 6 лет
- Б) С 14-17 лет
- В) В любом возрасте

8. Что относится к ошибкам при выполнении подъема туловища из положения лежа?

- А) Отсутствие касания локтями бедер
- Б) Быстрый темп выполнения
- В) Глубокое дыхание

9. Как правильно записываются общеразвивающие упражнения?

- А) В произвольной форме
- Б) С соблюдением правил гимнастической терминологии
- В) Только схематично

10. Что является основным средством легкой гимнастики?

- А) Упражнения на спортивных снарядах
- Б) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- В) Акробатические прыжки

11. Что понимается под термином «гимнастическая терминология»?

- А) Система специальных наименований для обозначения гимнастических упражнений
- Б) Разговорный язык спортсменов
- В) Названия гимнастических снарядов

12. Какие предметы используются в легкой гимнастике?

- А) Только гантели
- Б) Гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи
- В) Только штанга

13. К какому разделу гимнастики относят кувырки?

- А) К аэробике
- Б) К акробатике
- В) К стретчингу

14. К упражнениям в равновесии относятся:

- А) Все разновидности бега
- Б) Все разновидности ходьбы
- В) Все виды стоек

15. Какие методы разучивания упражнений выделяют при освоении гимнастических упражнений?

- А) Только целостные
- Б) Только расчлененные
- В) Целостные, по частям, с помощью подводящих упражнений

16. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?

- А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Б) Наклон вперед из положения стоя или сидя
- В) Поднимание туловища из положения лежа

17. За что отвечают мышцы «кора»?

- А) Только за движение рук
- Б) За стабилизацию таза и позвоночника
- В) За дыхание

18. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) Тяжелая атлетика
- Б) Акробатика
- В) Гребля

19. Что является абсолютным противопоказанием к назначению занятий легкой гимнастикой?

- А) Легкое недомогание

- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия простуды

20. На сколько секунд необходимо зафиксировать наклон вперед при выполнении теста на гибкость?

- А) 1 секунду
- Б) 2 секунды
- В) 5 секунд

Критерии оценивания зачета:

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	В	Б
3	Б	Б
4	В	Б
5	Б	Б
6	Б	В
7	Б	В
8	Б	А
9	А	Б
10	Б	Б
11	А	А
12	Б	Б
13	А	Б
14	Б	В
15	Б	В
16	Б	Б
17	В	Б
18	В	Б
19	Б	Б
20	Б	Б

Образец билета к 1-ой текущей аттестации

**Тест
по МДК 04.04 «Спортивные и подвижные игры»
I-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какие физические качества развиваются в подвижных играх?

- А) Только сила и выносливость
- Б) Ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость
- В) Только быстрота и ловкость

2. Что необходимо сделать перед началом подвижной игры?

- А) Поесть
- Б) Сделать уроки
- В) Провести разминку

3. Какая игра в переводе с английского означает "корзина-мяч"?

- А) Футбол
- Б) Волейбол
- В) Баскетбол

4. В какой игре используется волан?

- А) Теннис
- Б) Бадминтон
- В) Волейбол

5. Какая подвижная игра является упрощённой версией спортивной игры волейбол?

- А) Русская лапта
- Б) Перестрелка
- В) Пионербол

6. Сколько игроков от одной команды одновременно находится на площадке в волейболе?

- А) 5
- Б) 6
- В) 7

7. Термин "аут" в спортивных играх означает:

- А) Гол
- Б) Нарушение
- В) Мяч вне пределов площадки

8. Кто такой "арбитр" в спортивных играх?

- А) Тренер команды

- Б) Капитан команды
- В) Судья

9. Какие игры относятся к зимним видам спорта?

- А) Футбол и баскетбол
- Б) Хоккей и кёрлинг
- В) Волейбол и гандбол

10. Что является главным признаком подвижных игр?

- А) Наличие сложного инвентаря
- Б) Наличие активных двигательных действий
- В) Строгие правила

Вариант №2

1. В каких спортивных играх необходим голкипер (вратарь)?

- А) Футбол и хоккей
- Б) Баскетбол и волейбол
- В) Теннис и бадминтон

2. В какой игре применяется ракетка?

- А) Кёрлинг
- Б) Настольный теннис
- В) Гандбол

3. Какая русская народная игра относится к подвижным играм с водящим?

- А) Баскетбол
- Б) Жмурки
- В) Волейбол

4. В какой спортивной игре целью является забросить мяч в корзину?

- А) Футбол
- Б) Гандбол
- В) Баскетбол

5. Какие игры относятся к спортивным?

- А) Салки и мышеловка
- Б) Баскетбол и волейбол
- В) Жмурки и горелки

6. Как набирается команда для подвижной игры?

- А) По желанию ребят и по расчету
- Б) Только по росту
- В) Только по возрасту

7. Чем отличаются спортивные игры от подвижных?

- А) Наличием соревновательного момента и судьи
- Б) Количеством игроков
- В) Размером площадки

8. В какой игре на площадке присутствуют ворота?

- А) Волейбол

- Б) Баскетбол
- В) Гандбол

9. Какое качество развивает игра "Охотники и утки"?

- А) Только силу
- Б) Быстроту и меткость
- В) Только гибкость

10. Что проверяет учитель перед началом подвижной игры?

- А) Наличие формы у всех учеников
- Б) Отсутствие посторонних предметов на площадке
- В) Настроение игроков

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	В	Б
3	В	Б
4	Б	Б
5	В	Б
6	Б	А
7	В	В
8	В	В
9	Б	Б
10	Б	Б

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

Тест

II-аттестация

Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. В какой спортивной игре нельзя касаться мяча ногами?

- А) Футбол
- Б) Волейбол
- В) Баскетбол

2. Как называется передача мяча в баскетболе?

- А) Пас
- Б) Удар
- В) Бросок

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- А) Россия
- Б) США
- В) Франция

4. Что такое «дриблинг» в баскетболе?

- А) Бросок по кольцу
- Б) Ведение мяча
- В) Передача мяча

5. Какая игра проводится на льду?

- А) Гандбол
- Б) Хоккей
- В) Футбол

6. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в баскетболе без ведения?

- А) 1 шаг
- Б) 2 шага
- В) 3 шага

7. Какие игры относятся к командным?

- А) Бадминтон и теннис
- Б) Футбол и баскетбол
- В) Керлинг и гольф

8. В какой игре используется самый легкий мяч?

- А) Футбол
- Б) Настольный теннис
- В) Баскетбол

9. Что обозначает жест судьи в волейболе «рука поднята вверх»?

- А) Мяч в игре
- Б) Очко
- В) Тайм-аут

10. Как начинается игра в футбол?

- А) Спорный мяч
- Б) Начальный удар с центра поля
- В) Вбрасывание

Вариант №2

1. В каком виде спорта используется клюшка?

- А) Баскетбол
- Б) Хоккей
- В) Волейбол

2. Сколько игроков в команде по футболу находится на поле?

- А) 5
- Б) 6
- В) 11

3. Что такое «тайм-аут» в спортивных играх?

- А) Перерыв по просьбе команды
- Б) Начало игры
- В) Конец игры

4. Какая игра относится к спортивным играм с ракеткой?

- А) Футбол
- Б) Теннис
- В) Гандбол

5. Какая подвижная игра является русской народной?

- А) Баскетбол
- Б) Лапта
- В) Волейбол

6. Сколько очков получает команда в футболе за победу?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

7. Что означает термин «гейм» в спортивных играх?

- А) Название команды
- Б) Часть игры
- В) Нарушение правил

8. В какой игре мяч забрасывают в ворота руками?

- А) Гандбол
- Б) Футбол
- В) Баскетбол

9. Какое качество развивает игра в бадминтон?

- А) Только силу
- Б) Быстроту реакции и координацию
- В) Только выносливость

10. Сколько времени длится тайм в футболе?

- А) 30 минут
- Б) 45 минут
- В) 60 минут

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.
Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.
Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.
Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.
Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	А	В
3	Б	Б
4	Б	Б
5	Б	В
6	Б	В
7	Б	Б
8	Б	А
9	Б	Б
10	Б	Б

Образец билета к зачету

Тест
по МДК 04.04 «Спортивные и подвижные игры»
зачет
Вариант № ____

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Какие физические качества развиваются в подвижных играх?

- А) Только сила и выносливость
- Б) Ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость
- В) Только быстрота и ловкость

2. Что необходимо сделать перед началом подвижной игры?

- А) Поесть

- Б) Сделать уроки
- В) Провести разминку

3. Какая игра в переводе с английского означает "корзина-мяч"?

- А) Футбол
- Б) Волейбол
- В) Баскетбол

4. В какой игре используется волан?

- А) Теннис
- Б) Бадминтон
- В) Волейбол

5. Какая подвижная игра является упрощённой версией спортивной игры волейбол?

- А) Русская лапта
- Б) Перестрелка
- В) Пионербол

6. Сколько игроков от одной команды одновременно находится на площадке в волейболе?

- А) 5
- Б) 6
- В) 7

7. Термин "аут" в спортивных играх означает:

- А) Гол
- Б) Нарушение
- В) Мяч вне пределов площадки

8. Кто такой "арбитр" в спортивных играх?

- А) Тренер команды
- Б) Капитан команды
- В) Судья

9. Какие игры относятся к зимним видам спорта?

- А) Футбол и баскетбол
- Б) Хоккей и кёрлинг
- В) Волейбол и гандбол

10. Что является главным признаком подвижных игр?

- А) Наличие сложного инвентаря
- Б) Наличие активных двигательных действий
- В) Строгие правила

11. В каких спортивных играх необходим голкипер (вратарь)?

- А) Футбол и хоккей
- Б) Баскетбол и волейбол
- В) Теннис и бадминтон

12. В какой игре применяется ракетка?

- А) Кёрлинг
- Б) Настольный теннис
- В) Гандбол

13. Какая русская народная игра относится к подвижным играм с водящим?

- А) Баскетбол

- Б) Жмурки
- В) Волейбол

14. В какой спортивной игре целью является забросить мяч в корзину?

- А) Футбол
- Б) Гандбол
- В) Баскетбол

15. Какие игры относятся к спортивным?

- А) Салки и мышеловка
- Б) Баскетбол и волейбол
- В) Жмурки и горелки

16. Как набирается команда для подвижной игры?

- А) По желанию ребят и по расчету
- Б) Только по росту
- В) Только по возрасту

17. Чем отличаются спортивные игры от подвижных?

- А) Наличием соревновательного момента и судьи
- Б) Количеством игроков
- В) Размером площадки

18. В какой игре на площадке присутствуют ворота?

- А) Волейбол
- Б) Баскетбол
- В) Гандбол

19. Какое качество развивает игра "Охотники и утки"?

- А) Только силу
- Б) Быстроту и меткость
- В) Только гибкость

20. Что проверяет учитель перед началом подвижной игры?

- А) Наличие формы у всех учеников
- Б) Отсутствие посторонних предметов на площадке
- В) Настроение игроков

Вариант №2

1. В какой спортивной игре нельзя касаться мяча ногами?

- А) Футбол
- Б) Волейбол
- В) Баскетбол

2. Как называется передача мяча в баскетболе?

- А) Пас
- Б) Удар
- В) Бросок

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- А) Россия

- Б) США
- В) Франция

4. Что такое «дриблинг» в баскетболе?

- А) Бросок по кольцу
- Б) Ведение мяча
- В) Передача мяча

5. Какая игра проводится на льду?

- А) Гандбол
- Б) Хоккей
- В) Футбол

6. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в баскетболе без ведения?

- А) 1 шаг
- Б) 2 шага
- В) 3 шага

7. Какие игры относятся к командным?

- А) Бадминтон и теннис
- Б) Футбол и баскетбол
- В) Керлинг и гольф

8. В какой игре используется самый легкий мяч?

- А) Футбол
- Б) Настольный теннис
- В) Баскетбол

9. Что обозначает жест судьи в волейболе «рука поднята вверх»?

- А) Мяч в игре
- Б) Очко
- В) Тайм-аут

10. Как начинается игра в футбол?

- А) Спорный мяч
- Б) Начальный удар с центра поля
- В) Вбрасывание

11. В каком виде спорта используется клюшка?

- А) Баскетбол
- Б) Хоккей
- В) Волейбол

12. Сколько игроков в команде по футболу находится на поле?

- А) 5
- Б) 6
- В) 11

13. Что такое «тайм-аут» в спортивных играх?

- А) Перерыв по просьбе команды
- Б) Начало игры
- В) Конец игры

14. Какая игра относится к спортивным играм с ракеткой?

- А) Футбол

- Б) Теннис
- В) Гандбол

15. Какая подвижная игра является русской народной?

- А) Баскетбол
- Б) Лапта
- В) Волейбол

16. Сколько очков получает команда в футболе за победу?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

17. Что означает термин «гейм» в спортивных играх?

- А) Название команды
- Б) Часть игры
- В) Нарушение правил

18. В какой игре мяч забрасывают в ворота руками?

- А) Гандбол
- Б) Футбол
- В) Баскетбол

19. Какое качество развивает игра в бадминтон?

- А) Только силу
- Б) Быстроту реакции и координацию
- В) Только выносливость

20. Сколько времени длится тайм в футболе?

- А) 30 минут
- Б) 45 минут
- В) 60 минут

Критерии оценивания зачета:

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	В	А
3	В	Б
4	Б	Б
5	В	Б
6	Б	Б
7	В	Б
8	В	Б

9	Б	Б
10	Б	Б
11	А	Б
12	Б	В
13	Б	А
14	В	Б
15	Б	Б
16	А	В
17	А	Б
18	В	А
19	Б	Б
20	Б	Б