Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:17:09
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физическая культура

Специальность

52.02.04 Актерское искусство

Квалификация выпускника
Актер, преподаватель

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 52.02.04 Актерское искусство/– М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Организация-разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»

Директор Международного
дипломатического колледжа_____/Н.И. Платонова

1. Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	*Промежу-точная аттестация*
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

Содержание	Тип контрольного задания

учебного материала по программе ОУП	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ – тестовое задание
ПЗ – практическое задание
ФО – фронтальный опрос
КН – контрольный норматив
КУ – комплекс упражнений

2. Материалы для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине

ержание учебного материала по программе ОУП	Тип контрольного задания									
	З1	*З2*	*З3*	*У1*	*У2*	*У3*	*У4*	*У5*	*У6*	*У7*
Раздел 1. Легкая атлетика				З №1 З №3	З №1 З №3	З №1 З №3	З №1 З №3			З №1 З №3
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)				З №1 З №3	З №1 З №3	З №1 З №3		З №1 З №3	З №1 З №3	
Раздел 3. Теоретическая часть	З №1 З №3	З №1 З №3	З №1 З №3							
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика				З №1 З №3	З №1 З №3	З №1 З №3		З №1 З №3		З №13 №3
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)					З №2 З №3	З №2 З №3		З №2 З №3	З №2 З №3	
Раздел 6 Теоретическая часть	З №2 З №4	З №2 З №4	З №2 З №4							
Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика				З №2 З №4	З №2 З №4	З №2 З №4		З №2 З №4		З №2 З №4
Раздел 8 Легкая атлетика				З №2 З №4	З №2 З №4	З №2 З №4	З №2 З №4			З №2 З №4

Типовые задания

Зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б. лапта
в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы
б. жиры
в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба
б. баскетбол
в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
а. хоккей с мячом
б. сноуборд
в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика
б. керлинг
в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан
б. мяч не засчитан
в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К подвижным играм относятся:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
а. Лейк-Плесиде
б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км
б. 20км
в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
а. 776 г.до н.э.
б. 876 г..до н.э.
в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям
б. капиллярам
в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г
б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

3. оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: зачет в форме тестирования.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

Наименование объектов контроля и оценки	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка**
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	- демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий	

	– демонстрация правильного преодоления естественных препятствий	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора	

	оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Темы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Где и когда возник настольный теннис?
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
3. Как называется международная федерация?
4. Правила игры в настольный теннис.
5. Особенности парной игры в настольный теннис.
6. Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.
7. Как классифицируются спортсмены в паралимпийском настольном теннисе?
8. Какие основные изменения в правилах существуют для игроков в колясках?
9. Что является специфической особенностью спортивной аэробики?
10. Назовите 7 базовых шагов аэробики.
11. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
12. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
13. Роль спортивной аэробики в укреплении здоровья.
14. Какие движения запрещены в спортивной аэробике?
15. Развитие гимнастики в СССР и современной России.
16. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятия гимнастикой.
17. На какие основные группы делится легкая атлетика?
18. Как передается эстафетная палочка?
19. Как классифицируются беговые дистанции? 20. Техника прыжка в длину: из каких фаз она состоит?

3.2 Темы для самостоятельной работы студентов

1. История Паралимпийских игр.
2. История Специального олимпийского движения.
3. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
4. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
5. АФК как способ повышения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и приобщении их к здоровому стилю жизнедеятельности.
6. Классификация видов гимнастики (спортивная, художественная, оздоровительная, прикладная).
7. Влияние гимнастических упражнений на организм человека: мышцы, связки, суставы, осанка.
8. История развития гимнастики в России и в мире.
9. Какие физические качества развиваются при регулярных занятиях гимнастикой?
10. Какое влияние оказывает атлетическая гимнастика на организм человека и формирование осанки».

11. Какое влияние оказывает гиподинамия на организм банковского работника?
12. Что такое ПФК (производственная физическая культура) и её цель?
13. Какие упражнения необходимы для профилактики нарушений зрения (зрительная гимнастика)?
14. Какая форма активного отдыха наиболее эффективна для работников умственного труда?
15. Комплекс упражнений для профилактики «синдрома запястного канала (профболезнь при работе с мышью).
16. Почему настольный теннис считается наиболее подходящим видом спорта для банковских работников?
17. В чем заключается польза настольного тенниса для профилактики близорукости (профессионального недуга при работе за монитором)?
18. Как влияет игра в настольный теннис на опорно-двигательный аппарат офисного работника?
19. Как осуществляется судейство, если мяч во время игры задевает ребро стола?
20. Какое упражнение легкой атлетики наиболее эффективно для компенсации гиподинамии у работников финансовой сферы?

3.3 Тестовые задания

Темы для подготовки к промежуточной аттестации
ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Каким образом регулярные занятия настольным теннисом помогают компенсировать негативное влияние многочасовой сидячей работы на позвоночник и мышцы спины? _____ + Разгрузка позвоночника
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) До скольких очков ведется счет в одной партии по современным международным правилам настольного тенниса? + до 11 очков
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____способствует снятию зрительного напряжения, возникающего при длительной работе за монитором. + Тренировка аккомодации
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Какой вид спорта рекомендуется для развития координации и быстроты реакции, а также в качестве средства активного отдыха в профессиональной деятельности? + настольный теннис

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как техника хвата ракетки при игре в настольном теннисе и активные движения кистью помогают предотвратить развитие туннельного синдрома и других профессиональных заболеваний рук бухгалтера?
+ Улучшение кровообращения

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____спортивного этикета и правил вежливости на беговой дорожке отражает культуру устной коммуникации специалиста в социальной среде. + Соблюдение

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как избежать травм при растяжке? + Постепенный прогресс

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)

К какому виду спорта относятся упражнения на снарядах (перекладина, брусья), а также опорные прыжки и акробатические элементы?
+ спортивная гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____преимущество настольного тенниса как метода психологической разгрузки после работы с интенсивными числовыми данными и строгой отчетностью.
+ Эмоциональный сброс

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как называется система специально подобранных физических упражнений, направленная на общее развитие организма и укрепление здоровья? _____
+ гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как тренировка скорости реакции и оперативного принятия решений в игре настольным теннисом влияет на вашу профессиональную внимательность и продуктивность при составлении сложных финансовых документов?
_____
+ Повышение нейропластичности

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Какой вид спорта называют «азбукой движений» за его роль в формировании правильной осанки и базовых двигательных навыков? _____
+ гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____является основой долголетия в спорте.
+ Грамотное восстановление

_____ - основа профилактики переутомления. + Режим нагрузок.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
К какому виду спорта относятся такие дисциплины, как спринт, марафон, прыжки в длину и толкание ядра, направленные на совершенствование физической подготовленности? _____ + легкая атлетика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: _____
+ силовой выносливостью

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
_____ + Синее, жёлтое,
чёрное, зелёное, красное.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как называется комплекс упражнений в середине рабочего дня?
_____ + Физкультурная пауза.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)

Какой из перечисленных разделов физической культуры наиболее эффективно используется для развития общей выносливости и поддержания здоровья в рамках самостоятельных занятий студента?
_____ + легкая атлетика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Из какого стартового положения, согласно правилам ВФСК ГТО, выполняется бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000 метров)? _____ + высокий старт

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Что должен регулярно измерять студент для оценки своей выносливости?
_____ +Пульс (ЧСС) покоя

Какой вид отдыха наиболее эффективен при умственном утомлении бухгалтера?
- пассивный отдых
+ активный отдых - длительный сон

Какое физическое упражнение лучше всего снимает статическое напряжение мышц спины?
+ потягивание туловища; - сжимание кистей;
- задержка дыхания.

Какая периодичность физкультурных пауз рекомендуется при 8часовом рабочем дне за компьютером? - раз в день; + каждые два часа; - только в обед.
Какой вид спорта традиционно называют «королевой спорта», так как он включает естественные для человека движения (ходьба, бег, прыжки, метания)? - спортивная гимнастика + легкая атлетика - плавание - тяжелая атлетика
Как называется положение атлета непосредственно перед началом бега на короткую дистанцию? - высокий упор; + низкий старт; - спортивная стойка.
Какое испытание в комплексе ГТО является обязательным для развития гибкости? - прыжок в длину; +наклон на гимнастической скамье; - метание спортивного снаряда
Какое физическое качество, необходимое бухгалтеру для работы с мелкими деталями и цифрами, лучше всего развивает настольный теннис? - силовую выносливость;
+ мелкую моторику и координацию «глаз-рука»; - гибкость суставов нижних конечностей; -скоростную выносливость
Какое требование безопасности является обязательным при выполнении прыжков в длину с разбега на занятиях по легкой атлетике? - прыгать в любой обуви, включая сланцы + перед прыжком убедиться, что в яме с песком нет посторонних предметов и она разрыхлена - выполнять прыжок сразу за предыдущим участником без паузы - приземляться строго на прямые ноги
Почему настольный теннис официально рекомендуется людям, проводящим много времени за монитором? + из-за необходимости постоянно менять фокус зрения, что снимает спазм аккомодации; - из-за возможности играть сидя; - из-за отсутствия физической нагрузки на мышцы плечевого пояса.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания диагностической работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий