

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 23.12.2025 14:03:11  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 4*  
к образовательной программе

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

**по дисциплине**

**К.М.01.02 Физическая культура и спорт**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.03 Управление персоналом

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Управление персоналом организации и государственной службы  
(наименование образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация)

Заочная форма обучения

(форма обучения)

Год набора - 2022

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) ФОС:**

*Венжега Р.А., заведующий кафедрой физического воспитания*

*Гридина Н.А., ст. преподаватель кафедры физического воспитания*

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

Таблица 1

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.03 Управление персоналом
Профиль	«Управление персоналом организаций и государственной службы»
Количество разделов учебной дисциплины	1
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Комплексный модуль К.М.01.02
Формы контроля	Промежуточный
Показатели	Заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	I
<i>Общая трудоемкость (академ. часов)</i>	72
<i>Аудиторная работа:</i>	4
лекционных	4
практических	-
самостоятельная работа	68

**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-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <p>1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Владеть здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>2. Владеть здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>3. Владеть здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		<p><b>Знать:</b></p> <p>1. Планирование своего рабочего и свободного времени.</p> <p>2. Планирование оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>3. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Планировать свое рабочее и свободное время.</p> <p>2. Планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки.</p> <p>3. Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Планированием своего рабочего и свободного времени.</p> <p>2. Планированием оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>3. Планированием своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		<p><b>Знать:</b></p> <p>1. Нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.</p> <p>3. Соблюдение и пропаганду норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Применять нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.</p> <p>3. Соблюдать и пропагандировать</p>	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		<p>нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Знаниями о нормах здорового образа жизни.</p> <p>2. Знаниями о соблюдении и пропаганде норм здорового образа жизни.</p> <p>3. Знаниями о соблюдении и пропаганде норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	
		<p><b>Знать:</b></p> <p>1. Средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Знаниями о средствах укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Знаниями о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>3. Знаниями о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.</p>	УК-7.4. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Таблица 3

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>Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»</b>				
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Здоровый образ жизни. Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями. Характеристика видов спорта.	I	УК 7	Тестовые задания

**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	основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни. Основы методики занятий физическими упражнениями. Правила соревнований и технику безопасности по видам спорта	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Правильное выполнение теоретических тестов. Отсутствие ошибок по ответам тестирования.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками использования физических упражнений в повседневной жизни. Правилами соревнований по видам спорта			
Знает	основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни. Основы методики занятий физическими упражнениями. Основы правил соревнований и техники безопасности по видам спорта	Зачтено	76-89	Четкое соблюдение правил ТБ. Наличие не более 15% ошибок по ответам тестирования.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
	курса учебной дисциплины: основы технических элементов по видам спорта			
Владеет	навыками использования физических упражнений в повседневной жизни. Основами правил соревнований по видам спорта			
Знает	правила техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Наличие не более 50% ошибок по ответам тестирования.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины			
Владеет	основами правил соревнований по видам спорта			
Знает	правила техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой	Незачтено	0-59	Нарушение правил ТБ. Наличие более 50% ошибок по ответам тестирования. Отсутствие знаний по правилам соревнований.
Умеет	частично выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины			
Владеет	навыками здорового образа жизни			

## РАЗДЕЛ 2 Текущий контроль

**Текущий контроль** успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций теоретических знаний об основах физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности.

Текущий контроль проводится с целью оценки теоретических знаний обучающихся и включает в себя комплекс контрольных тестов по видам спорта.

Теоретическая подготовка и знания оцениваются по результатам выполнения тестов, разработанных и утвержденных ПМК на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». По итогам полученных за теоретическое тестирование баллов выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является посещение лекционных занятий и самостоятельная подготовка.

### **РАЗДЕЛ 3 Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».	Теоретическое тестирование по видам спорта.	Приложение 1.

#### **Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Номер приложения	Название приложения
1	Задания для промежуточного контроля успеваемости

***Приложение 1***

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  
ТЕСТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

<b>№</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответ</b>
1.	<b>Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта в:</b> а) 1968 г. б) 1978 г. в) 1958 г. г) 1986 г.	а
2.	<b>Направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется:</b> а) атлетизм б) атлетическая гимнастика в) боди-билдинг г) пауэрлифтинг	а
3.	<b>Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения называется:</b> а) армрестлинг б) боди-билдинг в) атлетическая гимнастика г) пауэрлифтинг	в
4.	<b>При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются:</b> а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы г) белки и жиры	г
5.	<b>При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц б) чередовать серии упражнений, включающих в работу разные мышечные группы в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе	а
6.	<b>Основу двигательных способностей составляют:</b> а) двигательные автоматизмы б) сила, быстрота, выносливость в) гибкость и координация г) физические качества и двигательные умения	г
7.	<b>Под физическим развитием понимается:</b> а) показатели роста, веса, окружности грудной клетки б) уровень, обусловленный наследственностью	в

	в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма г) регулярность занятий физическими упражнениями	
8.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b> а) свойство мышц, создающее большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление б) свойство организма, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему в) свойство мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения массы тела с определенной скоростью г) способность человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений	г
9.	<b>Разгибает руку в плечевом суставе:</b> а) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная мышца	а
10.	<b>Разгибают туловище и участвуют в наклонах в стороны:</b> а) длинные мышцы спины б) наружные косые мышцы живота в) прямые мышцы живота г) поясничные мышцы спины	а

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>К какому разделу физической культуры относится аэробика?</b> а) фитнес б) туризм в) спортивные игры	а
2.	<b>Задачи оздоровительной аэробики:</b> а) достижение наивысших спортивных результатов б) оздоровление человеческого организма в) повышение эмоциональной устойчивости	б
3.	<b>Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?</b> а) легкая атлетика б) спортивные игры в) гимнастика	в
4.	<b>Занятия по оздоровительной аэробике относятся к физической деятельности, выполняемой в режиме:</b> а) аэробный б) анаэробный в) смешанный	а
5.	<b>Продолжительность разминки в оздоровительной аэробике составляет:</b> а) 15-20 минут б) 10-15 минут в) 3-5 минут	в
6.	<b>Максимально допустимый показатель пульса во время занятий аэробикой для возрастной группы 18 – 20 лет?</b> а) 200 уд.м б) 120 уд.м в) 160 уд.м	в

7.	<b>«Стретчинг», как раздел оздоровительной аэробики развивает следующие физические качества:</b> а) координация б) гибкость в) выносливость	б
8.	<b>В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по категориям:</b> а) групповые; б) смешанные; в) не проводятся	в
9.	<b>В оздоровительной аэробике запрещены элементы:</b> а) хореографии б) акробатики в) бокса	б
10.	<b>Интенсивность физической нагрузки в занятиях по оздоровительной аэробике регулируется:</b> а) амплитудой и частотой, выполняемых движений; б) высотой подскоков; в) координационной сложностью программы.	а

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств в их гармоническом сочетании:</b> а) сила и выносливость; б) ловкость и гибкость; в) скорость; г) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость.	г
2.	<b>Общий уровень физической подготовки оценивают по основным показателям и тестам:</b> а) скорость – бег на 100 м; б) выносливость – бег на 2-3 км; в) силовая выносливость – подтягивание, пресс; г) а, б, в.	г
3.	<b>Структура специальной подготовленности спортсменов включает:</b> а) физические элементы; б) технические и физические элементы; в) тактические и психические элементы; г) все перечисленные.	г
4.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в:</b> а) трудовой деятельности; б) творческой деятельности; в) научно-исследовательской деятельности; г) проведении досуга.	а
5.	<b>Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находятся в пределах:</b> а) 120-160 ударов в минуту; б) 160-200 ударов в минуту; в) 200-220 ударов в минуту; г) 220 и более ударов в минуту.	б

6.	<b>Занятия по ОФП, СФП, ППФП для студентов оптимально проводить в течении:</b> а) 10-15 мин; б) 20-30 мин; в) 30-50 мин; г) 70-80 мин.	Г
7.	<b>Виды спорта делятся на основные группы:</b> а) скоростно-силовые и с преимуществом проявления выносливости; б) спортивные игры и единоборства; в) все; г) в основе которых лежит искусство движений.	В
8.	<b>На частоту пульса человека влияет:</b> а) возраст и пол; б) масса тела и рост; в) а, б; г) территориальное происхождение.	В
9.	<b>Пульс здорового мужчины в состоянии покоя:</b> а) 60-70 ударов в минуту; б) 70-75 ударов в минуту; в) 75-90 ударов в минуту; г) 90-100 ударов в минуту.	б
10.	<b>Пульс здоровой женщины в состоянии покоя:</b> а) 60-70 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту; в) 80-90 ударов в минуту; г) 90-100 ударов в минуту.	б

**БАСКЕТБОЛ**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Высота баскетбольной корзины (см):</b> а) 300; б) 305; в) 307.	б
2.	<b>Встреча в баскетболе состоит из:</b> а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.	б
3.	<b>Может ли финальная игра закончиться ничейным счетом?</b> а) может; б) не может; в) назначается переигровка.	б
4.	<b>Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:</b> а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.	а
5.	<b>Как начинается игра?</b> а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.	в
6.	<b>Запасными игроками считаются те, которые:</b>	а

	а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.	
7.	<b>Какое количество замен разрешается делать во время игры?</b> а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.	B
8.	<b>Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?</b> а) в каждой четверти по одному; б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.	б
9.	<b>Длительность тайм-аутов (сек.):</b> а) 30; б) 45; в) 60.	B
10.	<b>Что происходит с игроком, получившим пять фолов?</b> а) автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть; в) заменяется другим.	a

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>К видам легкой атлетики относятся:</b> а) гимнастика, тяжелая атлетика, стритбол; б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок; в) бег, прыжки, метания.	B
2.	<b>На какие виды подразделяются прыжки:</b> а) вертикальные, горизонтальные; б) вверх, вниз; в) в длину, в высоту; в глубину;	a
3.	<b>Повторное пробегание отрезков 20-50м с максимальной скоростью применяется для развития:</b> а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений.	б
4.	<b>Тест Купера определяет физические качества:</b> а) силу; б) ловкость; в) выносливость; г) гибкость	B
5.	<b>Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:</b> а) 10 м; б) 20 м; в) 30 м.	б
6.	<b>Длина дистанции марафонского бега равна:</b> а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.	B
7.	<b>Какая из дистанций является спринтерской?</b>	B

	a) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.	
8.	<b>Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:</b> а) работой рук; б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы.	б
9.	<b>С низкого старта бегают:</b> а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.	а
10.	<b>При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:</b> а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.	в

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Какой вес теннисного мяча?</b> а) 1 грамм б) 2 грамма в) 2,4 - 2,53 грамма г) 4 - 4,25 грамма	в
2.	<b>Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:</b> а) один б) два в) три г) четыре	б
3.	<b>По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?</b> а) по одной б) по две в) по пять г) неограниченно	а
4.	<b>В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?</b> а) 1876г. б) 1900г. в) 1904г. г) 322г. до н.э.	б
5.	<b>Какой из приемов игры является атакующим действием?</b> а) удар толчком б) подставка в) подрезка г) накат	г
6.	<b>Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?</b> а) да б) нет	а

	в) можно против такой же пары	
7.	<b>Какова высота теннисной сетки?</b> а) 15,25 см б) 12,42 см в) 13,56 см г) 21,25 см	а
8.	<b>Можно ли касаться мячом сетки во время игры?</b> а) можно б) нельзя в) можно во время подачи	а
9.	<b>Можно ли подавать мяч с хода?</b> а) можно б) нельзя в) можно, стоя боком к столу	б
10.	<b>Можно ли наносить удар «с лета», не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?</b> а) можно б) нельзя в) можно после подачи мяча.	б

**ПЛАВАНИЕ**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?</b> а) спортивное плавание б) синхронное плавание в) подводное плавание г) прыжки в воду	в
2.	<b>Укажите неправильно названный вид плавания:</b> а) спортивное плавание б) прикладное плавание в) игровое плавание г) групповое плавание	г
3.	<b>Что такое пассивное плавание?</b> а) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды б) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды в) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.	а
4.	<b>С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?</b> а) 2 недели б) 2 месяца в) 6 месяцев г) 1 год	а
5.	<b>Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?</b> а) 396г. до н.э. б) 1242г. в) 1877г. г) 1896г.	в
6.	<b>Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?</b>	в

	a) 1896г. б) 1904г. в) 1912г. г) 1924г.	
7.	<b>Какой вид спортивного плавания является самым древним?</b> а) кроль б) брасс в) дельфин г) баттерфляй	б
8.	<b>Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?</b> а) 1904г. б) 1912г. в) 1947г. г) 1952г.	в
9.	<b>Какое из спортивных способов плавания имеет наибольшее прикладное значение?</b> а) кроль на груди б) кроль на спине в) брасс г) баттерфляй	а
10.	<b>В каком виде плавания старт осуществляется из воды?</b> а) кроль на груди б) кроль на спине в) брасс г) баттерфляй	б

**БОРЬБА ДЗЮДО**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Какой размер по периметру, имеет безопасная зона?</b> а) 4,5 м.; б) 5 м.; в) 4 м.; г) 3 м.	г
2.	<b>Сколько времени длиться удержание противника?</b> а) 20 сек. б) 25 сек. в) 30 сек.	б
3.	<b>Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?</b> а) 10x10 метров б) 15x15 метров в) 8x8 метров	а
4.	<b>Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику:</b> а) 20 баллов; б) 40 баллов; в) 30 баллов; г) 10 баллов.	а
5.	<b>Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?</b> а) 5(м)/ 5(ж) б) 5(м)/ 4(ж) в) 4(м)/ 4(ж)	б

6.	<b>Какой приём запрещён?</b> а) болевой на ноги б) удушающий в) болевой на руки	a
7.	<b>Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу?</b> а) «кока» б) «юкка» в) «иппон»	b
8.	<b>Какое наказание ведёт к дисквалификации?</b> а) «шидо» б) «хансоку-маки» в) «вадза-ри»	b
9.	<b>Сколько нарушений приводит к проигрышу?</b> а) 5 б) 3 в) 4	b
10.	<b>Сколько судий обслуживают отдельную схватку?</b> а) 3 б) 2 в) 1	a

**ФУТБОЛ**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Сколько человек играют на поле в составе одной команды?</b> а) 10 б) 11 в) 12 г) 7	b
2.	<b>Кто такой голкипер?</b> а) нападающий б) защитник в) вратарь	b
3.	<b>Аут в мини-футболе производится:</b> а) рукой б) ногой с боковой линии в) двумя руками из-за боковой линии	b
4.	<b>Кто такой форвард?</b> а) вратарь б) нападающий в) защитник	b
5.	<b>С какого расстояния бьётся пенальти?</b> а) 7м б) 9м в) 11м	b
6.	<b>Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?</b> а) 4 б) 3 в) неограниченное количество	b
7.	<b>Угловой удар пробивается в случае, если мяч ушёл:</b> а) за линию ворот от нападающего б) за линию ворот от защитника	b

	в) в аут	
8.	<b>Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?</b> а) можно б) нельзя в) можно при защите г) можно при попадании	б
9.	<b>После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?</b> а) нет б) да в) можно если счет 0:0	а
10.	<b>Гол это когда:</b> а) мяч пересек линию ворот б) мяч остался на линии ворот в) мяч ударился о перекладину	а

**БАДМИНТОН**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Количество игроков команды по бадминтону?</b> а) 2; б) 3; в) 4.	а
2.	<b>Сколько касаний могут делать игроки при одном розыгрыше на своей стороне площадки?</b> а) одно; б) два; в) не ограниченное	а
3.	<b>Касание сетки считается ошибкой?</b> А) нет; Б) да; В) только если касание ракеткой.	б
4.	<b>Какая ширина площадки в одиночной игре?</b> а) 5.30; б) 5.45; в) 5.18; г) 6.01.	в
5.	<b>Ракетка не попадает по волану во время подачи - это ошибка?</b> а) да; б) нет; в) можно перепадать еще раз.	а
6.	<b>Сколько максимально партий может быть сыграно в одном матче?</b> а) 3; б) 5; в) 7; г) Пока не будет перевес в 2 партии.	а
7.	<b>При каком счете достаточно набрать одно очко, чтобы выиграть гейм?</b> а) 20:20; б) 31: 31; в) 11:11. г) 29:29.	г
8.	<b>Какая высота сетки в бадминтоне?</b>	в

	a) 1.45; б) 1.50; в) 1.55; г) 1.60.	
9.	<b>С какой стороны площадки начинается начало партии?</b> а) любой; б) левой; в) правой.	в
10.	<b>Сколько очков нужно набрать игроку, чтобы выиграть гейм?</b> а) 11; б) 15; в) 21; г) 25.	в

**ВОЛЕЙБОЛ**

№	Вопросы	Ответ
1.	<b>Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</b> а) шесть; б) двенадцать; в) восемнадцать; г) десять.	а
2.	<b>Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для:</b> а) игры в защите; б) игры в нападении; в) осуществления командных действий.	в
3.	<b>Как называется свободный защитник?</b> а) лидеро; б) либеро; в) нигеро; г) фигаро.	б
4.	<b>Можно принимать подачу соперника передачей сверху?</b> а) нет; б); можно; в) только если кисти рук соединены; г) на усмотрение судьи.	б
5.	<b>Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?</b> а) тай-брейк; б) тайм-аут; в) степ-тест; г) блицтурнир.	а
6.	<b>Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</b> а) осуществлять нападающий удар; б) выполнять подачу; в) блокировать; г) выполнять страховку за блоком.	г
7.	<b>Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по препрятствию пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:</b> а) атакующий удар; б) блокирование;	б

	в) заслон; г) задержка.	
8.	<b>Автором создания игры в волейбол считается:</b> а) Елмери Бери; б) Вильям Морган; в) Ясутака Мацудайра; г) Анатолий Эйнгорн.	б
9.	<b>9. Каков размер половины волейбольной площадки?</b> а) 9x9; б) 8x8; в) 6x6;	а
10.	<b>Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?</b> а) 2.41; б) 2.21; г) 2.35.	а