

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотни Галина Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 06.04.2020 10:46:29

Уникальный программный ключ:

476db7d4accb36ef8130172be2354774730b345926ce2811104103459167 филиал федерального



**САМАРСКИЙ
ПОЛИТЕХ**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный технический университет»

(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске
(филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Новокуйбышевске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО
«СамГТУ» в г. Новокуйбышевске

Г.И. Заболотни

“ ____ ” ____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность	<u>38.02.03 Операционная деятельность в логистике</u>
Квалификация выпускника	<u>Операционный логист</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала подготовки	<u>2026</u>
Объем дисциплины, ч.	<u>124 академических часа</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>Зачет с оценкой</u>

Новокуйбышевск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
В т.ч. в форме практической подготовки	-
В т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	122
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

	человека		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)		20	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 4. Выполнение тестов по ОФП	4	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	

	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		20	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	16	
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча	В том числе практических занятий	16	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Тактика игры Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 13. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		40	
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	10	
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися ППФП	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ	10	
	Практическое занятие № 17. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	10	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Гимнастика		18	
Тема 6.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 19. Отработка техники акробатических упр-ий	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.3. Гиревой спорт(юноши).	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 20. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Упражнения со скакалкой (девушки).	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21. Разучивание и выполнение комплекса упражнений со скакалкой, ритмическая гимнастика	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Настольный теннис		18	
Тема 7.1. Игровая стойка, подачи и основные удары в настольном	Содержание учебного материала	18	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	Практическое занятие № 22. Отработка подач, атакующих ударов, нападающего удара	6	
	Практическое занятие № 23. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	

теннисе	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4
	Практическое занятие № 25. Контроль выполнения упражнений, нормативов по возрасту и полу. Зачет с оценкой	4
Всего		124

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивный зал для проведения занятий практического типа по физической культуре и спорту.

оснащен спортивным оборудованием и инвентарем: маты спортивные, скамьи гимнастические, гимнастическая перекладина, шведские стенки, мячи для спортивных игр, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, скакалки, секундомеры, оборудование для силовых упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Реализация данной дисциплины предусматривает использование презентационной техники.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лойко, Т. В. Основы спортивной физиологии : учебное пособие / Т. В. Лойко, И. Н. Рубченя, А. В. Ильютик. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 112 с. — ISBN 978-985-895-040-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134145> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет»

1. Официальный сайт МЧС РФ. Режим доступа: <https://mchs.gov.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/> - российская электронная школа. Видеоуроки и тренажёры по всем учебным предметам

2. <https://www.consultant.ru/edu/> - онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент, справочно-правовая система
3. <https://edu.garant.ru/garant/study/> - специальный выпуск «ГАРАНТ-Образование», справочно-правовая система

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности развития человека</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине
СГ.04 Физическая культура
(шифр и наименование дисциплины)

для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

2026 ГОД ПРИЕМА
(год приема на образовательную программу)

Контролируемая (ые) компетенция(и):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

(шифр и наименование компетенции(й))

Сценарии выполнения диагностических заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать единственный вариант ответа из предложенных.
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать несколько вариантов ответа из предложенных.
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа (например, АБВГ)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА)
Задание открытого типа на дополнение	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается недостающее дополнение. 2. Определить какой информации не хватает. 3. Внесение пропущенного слова. 4. Записать в ответ только дополнение.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ.
Задание комбинированного типа: практико-ориентированные задания	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выполните указанные в задания действия
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только букву выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа

Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов и обоснованием выборов ответов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько верных вариантов ответов. 4. Записать последовательно буквы выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, АБВ). 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор каждого из ответов
---	--

Система оценивания заданий

Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа считается верным, если правильно определен вариант ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа считается верным, если правильно определены все варианты ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Количество баллов определяется числом пар для сопоставления. За каждое правильно установленное соответствие начисляется 1 балл.
Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Максимальный балл определяется количеством элементов в последовательности. В случае ошибки в одном месте - снижение на один балл. За каждое правильно указанное место элемента в последовательности начисляется 1 балл.
Задание открытого типа на дополнение, где предоставляется предложение или фрагмент текста, в котором пропущено одно или несколько слов или фраз. Задача состоит в том, чтобы заполнить пропуски, восстановив тем самым исходный смысл предложения.	2 балла засчитывается, если студент вписал правильный ответ в соответствии с ключом. 1 балл может быть засчитан за близкий к правильному ответ, если он демонстрирует частичное понимание.
Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Максимальный балл - 4. Студент может получить 4 балла за полный и правильный ответ, логично изложенный и с корректной терминологией, или меньше за неполные или неточно сформулированные ответы. Полнота (1 балл), Правильность (1 балл), Логичность (1 балл), Терминология (1 балл).
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	За правильный выбор ответа начисляется 1 балл. За качественное обоснование - еще 2-3 балла. Критерии оценивания обоснования должны быть четко определены (например, логичность, полнота, использование фактов). Неправильный выбор ответа - 0 баллов, даже если обоснование частично верное.

Тестовые задания с ключами ответов

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде			
1.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, называется _____	Двигательной активностью	Задание открытого типа на дополнение
2.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека, называется _____	Абсолютной силой	Задание открытого типа на дополнение
3.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания, называется _____	Ловкостью	Задание открытого типа на дополнение
4.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда мяча касается игрок _____	Пределов площадки	Задание открытого типа на дополнение

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	на площадке после вбрасывания из-за _____														
5.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Прием техники владения мячом в баскетболе, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском называется _____	Передача мяча	Задание открытого типа на дополнение												
6.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Выделяют передачи мяча в баскетболе по направлению полета:	Вперед, назад, в сторону; встречные и поступательные	Задание открытого типа с развернутым ответом												
7.	Прочитайте и соотнесите фазы в структуре движения мяча в баскетболе при выполнении всех способов передач, с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) обеспечивает перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом; 2) обеспечивает нужное направление и скорость полета мяча; 3) обеспечивает приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий. <u>Фазы:</u> А) завершающая; Б) подготовительная; В) основная. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 954 592 1010"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 600 1206 656"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
8.	Прочитайте и соотнесите фазы передачи баскетбольного мяча в движении с их характеристиками <u>Характеристики:</u> 1) начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; 2) игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника; 3) после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации. <u>Фазы:</u> А) завершающая; Б) подготовительная; В) основная. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1563 592 1624"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 1043 1206 1099"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
9.	Прочитайте вопрос и выберите два верных ответа. Укажите, какие ошибки возникают при ловле баскетбольного мяча в движении А) встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями; Б) ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой; В) отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами; Г) медленное, несвоевременное подготовительное движение.	А, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
10.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Укажите, на каком шаге, при выполнении приема двумя шагами в баскетболе необходимо ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом	На втором шаге	Задание открытого типа на дополнение												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	носком внутрь _____														
11.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Бросок в баскетболе, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила называется _____	Штрафной	Задание открытого типа на дополнение												
12.	Прочитайте и соотнесите количество штрафных бросков в баскетболе с нарушениями правил (где и как был совершен фол) <u>Нарушения правил:</u> 1) когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал; 2) когда на спортсмене, собирающемся выполнить бросок, нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны; 3) над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. <u>Количество штрафных бросков:</u> А) 1 бросок; Б) 2 броска; В) 3 броска. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 846 592 898"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 461 1206 517"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
13.	Прочитайте и соотнесите количество набранных очков в баскетболе с показателями их начисления. <u>Показатели:</u> 1) если мяч заброшен в пределах дуги; 2) если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги; 3) каждый успешный штрафной бросок. <u>Количество очков:</u> А) 1 очко; Б) 2 очко; В) 3 очко. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1211 592 1263"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 938 1206 994"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
14.	Прочитайте и соотнесите правила в баскетболе с их содержанием. <u>Содержание правил:</u> 1) столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска; 2) как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся ... секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника; 3) атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более ... секунд без мяча. <u>Правила:</u> А) правило 3-х секунд; Б) правило 5-ти секунд; В) правило 8-ми секунд. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1688 592 1740"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 1303 1206 1359"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
15.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Игра баскетбол состоит из 4 периодов по _____	10 минут каждый	Задание открытого типа на дополнение												
16.	Прочитайте вопрос и выберите два верных ответов. Укажите, на какие ошибки совершаются при ловле летящего сбоку баскетбольного мяча двумя руками на месте А) при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу; Б) игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента	В, Г	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	овладения им; В) кисти располагаются на разных уровнях; Г) игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.														
17.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите, какая из подвижных игр, как средство обучения игровой деятельности в баскетболе, направлена на комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств А) «Пятнашки мячом»; Б) «Коршун и наседка»; В) «Командная перестрелка»; Г) «Пробей вратаря».	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
18.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите какая из подвижных игр, как средство обучения игровой деятельности в баскетболе, направлена на комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты А) «Не давай мяч водящему»; Б) «Коршун и наседка»; В) «Командная перестрелка»; Г) «Пробей вратаря».	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
19.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите, какая стойка применяется при приемах и передачах волейбольного мяча, летящего с небольшой скоростью, а также при выполнении удара и блокирования А) низкая; Б) средняя; В) высокая; Г) все варианты верны.	В	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
20.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Перемещения по волейбольной площадке осуществляется	Ходьбой, бегом, скачком	Задание открытого типа с развернутым ответом												
21.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите перемещение, которое характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками А) бег; Б) скачок; В) ходьба; Г) все варианты верны.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
22.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в _____	Низкой стойке	Задание открытого типа на дополнение												
23.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. технический прием, с помощью которого волейбольный мяч вводят в игру называется _____	Подача	Задание открытого типа на дополнение												
24.	Прочитайте и соотнесите фазы подачи мяча в волейболе с их характеристиками. <u>Характеристики фаз:</u> 1) разбег; 2) прыжок; 3) подбрасывание мяча; 4) удар по мячу. <u>Фазы:</u> А) первая фаза; Б) вторая фаза; В) третья фаза; Г) заключительная Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1951 496 2007"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2			<table border="1" data-bbox="1107 1626 1187 1738"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>А</td> <td>Г</td> </tr> </table>	1	2	Б	В	3	4	А	Г	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2														
1	2														
Б	В														
3	4														
А	Г														

№ задания	Содержание задания			Ответ на задание	Тип задания												
	3	4															
25.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. волейболист выполняет встречное ударное движение по мячу, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча в _____</p>			Основной фазе	Задание открытого типа на дополнение												
26.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит _____ лицом _____ (прямо) _____ к сетке _____ при _____</p>			Нижней прямой подаче	Задание открытого типа на дополнение												
27.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке при _____</p>			Нижней боковой подаче	Задание открытого типа на дополнение												
28.	<p>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. При какой подаче удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо)? А) верхняя прямая подача; Б) верхняя боковая подача; В) нижняя боковая подача; Г) нижняя прямая подача.</p>			А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
29.	<p>Прочитайте и соотнесите передачи в волейболе с их характеристиками. <u>Содержание передач:</u> 1) направленные в соседнюю зону 19 (например, из зоны 3 в зону 4); 2) направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2); 3) передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4). <u>Передачи:</u> А) длинные; Б) короткие; В) укороченные. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			1	2	3				<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3															
1	2	3															
Б	В	А															
30.	<p>Прочитайте и соотнесите типы передачи по высоте в волейболе с траекторией полета мяча над сеткой. <u>Траектории:</u> 1) до 2 м; 2) до 1 м; 3) выше 2 м. <u>Передачи:</u> А) высокие; Б) средние; В) низкие. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			1	2	3				<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3															
1	2	3															
Б	В	А															
31.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки называется _____</p>			Нападающий удар	Задание открытого типа на дополнение												
32.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. При прямом нападающем ударе в волейболе, ударное движение выполняют _____</p>			В сагиттальной плоскости	Задание открытого типа на дополнение												
33.	<p>Прочитайте вопрос и выберите два верных ответов. Укажите, какие в волейболе существуют особенности при _____</p>			А, Б	Задание закрытого типа с												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	<p>выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи</p> <p>А) место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80 - 85°;</p> <p>Б) руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки;</p> <p>В) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;</p> <p>Г) меньшее сопровождающее движение руки после удара.</p>		<p>многочленным выбором вариантов ответа</p>
34.	<p>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</p> <p>Варианты нападающих ударов используют в волейболе для увеличения скорости полета мяча</p>	Прямые, скоростные по ходу, боковые	Задание открытого типа с развернутым ответом
35.	<p>Укажите последовательность этапов нападающего удара с поворотом туловища в волейболе:</p> <p>1) выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега;</p> <p>2) подготовительные действия (разбег, прыжок, замах);</p> <p>3) поворот тела в воздухе вправо или влево.</p> <p>Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо</p>	2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности
36.	<p>Прочитайте вопрос и выберите два верных ответа.</p> <p>Укажите, какие используются упражнения при совершенствовании приема волейбольного мяча двумя руками снизу</p> <p>А) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа;</p> <p>Б) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией с поворотом на 360 градусов;</p> <p>В) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа, но после перемещения, можно по свистку;</p> <p>Г) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией, с последующим наклоном вперед.</p>	А, В	Задание закрытого типа с многочисленным выбором вариантов ответа
37.	<p>Прочитайте вопрос и выберите два верных ответа.</p> <p>Укажите ошибки, которые встречаются в процессе обучения передаче мяча двумя руками сверху в волейболе</p> <p>А) большие пальцы направлены вперед;</p> <p>Б) пальцы не образуют ковш;</p> <p>В) отсутствие фазы амортизации;</p> <p>Г) отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.</p>	А, Б	Задание закрытого типа с многочисленным выбором вариантов ответа
38.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.</p> <p>Упражнения у стены с близкого расстояния 30-50 см: отработка пружинистых движений пальцев при неподвижных кистях используется для совершенствования передачи баскетбольного мяча _____</p>	Двумя руками сверху	Задание открытого типа на дополнение
39.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.</p> <p>Упражнение «Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу» используется при обучении и совершенствовании _____</p>	Разбега и прыжка техники прямого нападающего удара в волейболе	Задание открытого типа на дополнение
<p>ОК 06 <i>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</i></p>			
40.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.</p> <p>На флаге Олимпийских игр изображен символ в виде _____</p>	Пяти колец разного цвета	Задание открытого типа на дополнение
41.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.</p> <p>Кольцо зеленого цвета на флаге Олимпийских игр символизирует континент _____</p>	Австралию	Задание открытого типа на дополнение
42.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.</p>	Активный отдых	Задание открытого

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности, называется _____		типа на дополнение												
43.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов) называется _____	Вредные привычки	Задание открытого типа на дополнение												
44.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Стены спортивных и тренажерных залов согласно правилам их эксплуатации _____	Не должны иметь выступов	Задание открытого типа на дополнение												
45.	Прочитайте и соотнесите группы спорта с их видами. <u>Группы спорта:</u> 1) циклические виды спорта; 2) скоростно-силовые виды спорта; 3) спортивные игры и единоборства. <u>Виды спорта:</u> А) баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, регби, борьба, бокс и др.; Б) бег, коньки, лыжи, плавание, гребля, велоспорт и др.; В) прыжки, метания, тяжелая атлетика и др. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 927 592 987"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 651 1206 712"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
OK 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях															
46.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Существуют виды закаливания:	Обтирание, обливание, контрастный душ, купание на открытом воздухе, хождение по воде, полоскание рта, посещение бассейна	Задание открытого типа с развернутым ответом												
47.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Средствами закаливания являются _____	Солнце, воздух и вода	Задание открытого типа на дополнение												
48.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Временное снижение работоспособности при мышечной деятельности с физиологической точки зрения называется _____	Утомление	Задание открытого типа на дополнение												
49.	Прочитайте и соотнесите виды утомления с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) возникает при работе значительной интенсивности, не соответствующей уровню непосредственной готовности организма к выполнению данной физической нагрузки; 2) является результатом коммуляции сдвигов в нервно-мышечной и вегетативных системах, возникающих при многократной утомительной работе; 3) при длительной и достаточно напряженной работе деятельность внешних органов чувств или чрезмерно повышается, или до крайности ослабляется. <u>Виды утомления:</u> А) умственное утомление; Б) острое утомление; В) хроническое утомление. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1980 592 2009"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3	<table border="1" data-bbox="1086 1543 1206 1603"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
50.	<p>Прочитайте и дайте развернутый ответ. При беге на длинные дистанции уменьшается длина шага вследствие снижения силы мышечных сокращений, но зато указанный процесс восполняется увеличением темпа движений, что характерно для _____</p>	Компенсированной фазы утомления	Задание открытого типа с развернутым ответом
ОК 08 <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>			
51.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Спринтом считаются дистанции _____</p>	До 400 метров включительно	Задание открытого типа на дополнение
52.	<p>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Укажите запрещающие действия в баскетболе во время игры</p>	Пробежка, аут, ведение мяча двумя руками, игра ногой, правило восьми секунд, нарушение спортивного поведения	Задание открытого типа с развернутым ответом
53.	<p>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и дайте обоснование. Укажите, с какого номера начинается присвоение номеров игрокам в баскетболе А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5.</p>	В, За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судье единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки.	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа
54.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики называется _____</p>	Физическая культура	Задание открытого типа на дополнение
55.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека называется _____</p>	Физическое воспитание	Задание открытого типа на дополнение
56.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни называется _____</p>	Физическое развитие	Задание открытого типа на дополнение
57.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу: Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать называется _____</p>	Сила	Задание открытого типа на дополнение
58.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Способ целесообразного решения двигательной задачи называется _____</p>	Двигательные действия	Задание открытого типа на дополнение
59.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению, называется _____</p>	Выносливость	Задание открытого типа на дополнение
60.	<p>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</p>	Перешагивание,	Задание открытого

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания						
	Способы прыжка в высоту:	перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп	типа с развернутым ответом						
61.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды называется _____	Закаливание	Задание открытого типа на дополнение						
62.	Прочитайте и выберите верный ответ. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями это: А) ловкость; Б) быстрота; В) гибкость; Г) выносливость.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа						
63.	Прочитайте и выберите верный ответ. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени это: А) ловкость; Б) быстрота; В) гибкость; Г) выносливость.	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа						
64.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев называется _____	Гибкостью	Задание открытого типа на дополнение						
65.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Нагрузка физических упражнений характеризуется	Величиной их воздействия на организм	Задание открытого типа с развернутым ответом						
66.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на формирование двигательных _____	Умений и навыков	Задание открытого типа на дополнение						
67.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека называется _____	Абсолютная сила	Задание открытого типа на дополнение						
68.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Измерение уровня основных физических качеств называется _____	Тестированием физической подготовленности	Задание открытого типа на дополнение						
69.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Современное олимпийское пятиборье состоит из:	Стрельба, плавание, фехтование, конный спорт, кросс	Задание открытого типа с развернутым ответом						
70.	Прочитайте и выберите два верных ответов. Основными дистанциями в спринтерском беге являются: А) 50 м; Б) 200 м; В) 400 м; Г) 500 м.	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа						
71.	Укажите последовательность этапов бега спринтера: 1) финиширование; 2) стартовое ускорение; 3) бег по дистанции; 4) старт. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо	4 ,2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности						
72.	Прочитайте и соотнесите команды бегу на старте с использованием колодок при беге на короткие дистанции, с их определениями.	<table border="1" style="text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление
1	2	3							
Б	В	А							

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания						
	<p><u>Определения:</u> 1) бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч; 2) бегун, отрывая руки от земли, одновременно отталкивается от колодок; 3) бегун становится впереди колодок; присев и поставив руки на грунт перед стартовой линией.</p> <p><u>Команды:</u> А) «На старт»; Б) «Внимание»; В) Выстрел.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 566 592 622"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3					соответствия
1	2	3							
73.	<p>Прочитайте и выберите два верных ответов. Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся на: А) 500 м; Б) 800 м; В) 1500 м; Г) 10000 м.</p>	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа						
74.	<p>Прочитайте и выберите два верных ответов. Соревнования по бегу на длинные дистанции проводятся на: А) 1000 м; Б) 5000 м; В) 10000 м; Г) 20000 м.</p>	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа						
75.	<p>Прочитайте и выберите верный ответ. Финишное ускорение при беге на 800 и 1500 м. обычно начинается за: А) 200-300 м; Б) 300-400 м; В) 400-500 м; Г) 600 м.</p>	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа						
76.	<p>Прочитайте и выберите верный ответ. Угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет: А) не более 45-50°; Б) не более 50-55°; В) более 50-55°; Г) более 60-65°.</p>	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа						
77.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Командный вид легкоатлетических соревнований, который может проводиться как на дорожке стадиона, так и по улицам городов, по шоссе и на местности называется _____</p>	Эстафетный бег	Задание открытого типа на дополнение						
78.	<p>Прочитайте и выберите два верных ответов. Бегуны на средние дистанции соревнуются в эстафетах: А) 4*200 м; Б) 4*400 м; В) 3-4*800 м; Г) 10*1000 м.</p>	В, Г	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа						
79.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фраз. Эстафетная палочка передается из _____</p>	Левой руки в правую	Задание открытого типа на дополнение						
80.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фраз. Метание мяча и гранаты в коридор шириной 10 м производится _____</p>	С места и с разбега	Задание открытого типа на дополнение						
81.	<p>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Вес гранаты (для метания) предусмотрен для мужчин, юношей 17-18 и 15-16 лет: А) 800 г.; Б) 700 г.;</p>	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа						

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	В) 500 г.; Г) 58 г.														
82.	Укажите последовательность фаз в технике метания копья: 1) сохранение равновесия. 2) разбег (предварительный и заключительный); 3) финальное усилие; 4) держание копья (хват). Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо	4, 2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
83.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите, в каких пределах у мужчин колеблется длина разбега при метании копья А) 15-25 м; Б) 25-35 м; В) 35-45 м; Г) 45-55 м.	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
84.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Укажите, в каких пределах у женщин колеблется длина разбега при метании копья А) до 10 м; Б) 10-18 м; В) 20-28 м; Г) 30-38 м.	В	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
85.	Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с места: 1) приземление; 2) отталкивание; 3) подготовку к отталкиванию; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
86.	Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с разбега: 1) приземление; 2) отталкивание; 3) разбег; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
87.	Прочитайте и соотнесите виды соревнований по легкой атлетике с их описанием. <u>Описание:</u> 1) соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования; 2) соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов; 3) соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют. <u>Виды соревнований:</u> А) разрядные; Б) квалификационные; В) классификационные. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="300 1727 592 1785"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 1346 1206 1404"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
88.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Для проведения соревнований по бегу создаются судейские бригады	Стартовая; судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет; судей на финише; судей хронометристов; секретарей	Задание открытого типа с развернутым ответом												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
89.	<p>Прочитайте и соотнесите категории индивидуально анатомической изменчивости формы тела человека с их характеристиками.</p> <p><u>Характеристики:</u> 1) это индивидуальные, математически выраженные размеры и соответствия частей тела; 2) генетически детерминированная характеристика внешнего вида тела; 3) анатомо-физиологическая характеристика, сложившаяся на основе наследственных и приобретенных свойств.</p> <p><u>Категории:</u> А) Тип телосложения; Б) Пропорции тела; В) Форма телосложения.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 622 592 674"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 237 1206 293"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
90.	<p>Прочитайте и соотнесите виды выносливости с их характеристиками.</p> <p><u>Характеристики:</u> 1) наивысшие возможности, которые человек способен проявлять при максимальном произвольном мышечном сокращении; 2) способность человека к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время; 3) способность длительное время поддерживать силовые показатели.</p> <p><u>Виды выносливости:</u> А) силовая; Б) максимальная; В) скоростная.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 1122 592 1178"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 707 1206 763"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
91.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Силовая тренировка оказывает на кости человека воздействие, при котором уваливается _____</p>	Плотность костной ткани	Задание открытого типа на дополнение												
92.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Силовая тренировка оказывает на связочный аппарат человека воздействие, при котором улучшается _____</p>	Эластичность связок	Задание открытого типа на дополнение												
93.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. способность мышечных групп развивать субмаксимальную силу в течение продолжительного периода как в статическом, так и динамическом режимах называется _____</p>	Мышечная выносливость	Задание открытого типа на дополнение												
94.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. способность к достижению полного объема движений в различных суставах, которая, в свою очередь, определяется эластичностью окружающих их тканей называется _____</p>	Гибкость	Задание открытого типа на дополнение												
95.	<p>Прочитайте и соотнесите области стороны тренировки спортсмена с их характеристиками.</p> <p><u>Характеристики:</u> 1) общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых для избранных видов спорта; 2) овладение знаниями, раскрывающими закономерности движений спортсменов и тактики выступления на</p>	<table border="1" data-bbox="1086 1816 1206 1872"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия						
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	<p>соревнованиях, приобретение, углубление и совершенствование соответствующих навыков и умений; 3) нравственное воспитание, в том числе воспитание волевых и психологических качеств, необходимых для успехов в спорте. <u>Стороны:</u> А) морально-волевая и психологическая подготовка; Б) физическая подготовка; В) спортивно-техническая и тактическая подготовка. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 483 587 539"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3											
1	2	3													
96.	<p>Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) тренировки характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы; 2) характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью; 3) характеризуется повторением высокоинтенсивных упражнений с интервалами отдыха, достаточными для полного восстановления организма. <u>Качества:</u> А) повторный метод; Б) равномерный метод; В) переменный метод. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 954 587 1010"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 573 1206 629"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
97.	<p>Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) позволяет воспитать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность и др.; 2) выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям; 3) серийное выполнение упражнений, объединенных в комплекс по определенной схеме. <u>Качества:</u> А) круговой метод; Б) игровой метод; В) соревновательный метод. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 1424 587 1480"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 1043 1206 1099"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
98.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом называется _____</p>	Атлетическая гимнастика	Задание открытого типа на дополнение												
99.	<p>Прочитайте и соотнесите принципы атлетической тренировки с их содержанием. <u>Содержание принципов:</u> 1) Для развития определенных мышечных групп выполняется по несколько подходов в каждом упражнении; 2) принцип состоит в применении разнообразных упражнений для одних и тех же мышечных групп, варьировании объема и интенсивности нагрузки; 3) принцип состоит в постепенном увеличении объема и интенсивности работы за счет повышения числа подходов, повторений и тренировочных занятий, а также сокращения времени отдыха между подходами.</p>	<table border="1" data-bbox="1086 1715 1206 1771"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия						
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	<p><u>Принципы:</u> А) принцип прогрессивной сверхнагрузки; Б) принцип подходов; В) принцип «шокирования» мышц. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 344 592 405"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3											
1	2	3													
100.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фраз. При выполнении упражнений с максимальным отягощением, а для отдыха применяются фиксированные интервалы продолжительностью от 45 до 60 с., характерно для принципа атлетической тренировки _____</p>	«Отдых-пауза»	Задание открытого типа на дополнение												
101.	<p>Прочитайте и выберите верный ответ. К субъективным показателям самоконтроля относится: А) рост, вес; Б) показатель артериального давления; В) самочувствие, сон, аппетит; Г) жизненная емкость легких.</p>	В	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
102.	<p>Прочитайте и выберите верный ответ. Состояние сердечно-сосудистой системы определяется пробой: А) Генчи; Б) Ромберга; В) теппинг-тест; Г) Руфье.</p>	Г	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
103.	<p>Прочитайте и соотнесите типы выносливости в лыжном спорте с их характеристиками. <u>Характеристика:</u> 1) характеризуется взаимосвязью силы и выносливости в основных упражнениях и проявляется в высоких показателях в беге и в передвижении на лыжах по сильно пересеченной местности; 2) характеризуется взаимосвязью силы и скорости с выносливостью и проявляется в высоких результатах в беге и в передвижении на лыжах по различному рельефу; 3) характеризуется взаимосвязью скорости и выносливости, проявляется в высоких показателях в беге и передвижении на лыжах по равнинной местности. <u>Типы:</u> А) скоростная выносливость; Б) силовая выносливость; В) скоростно-силовая выносливость. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="300 1426 592 1487"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3				<table border="1" data-bbox="1086 963 1206 1023"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
104.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием называется _____</p>	Ступающий шаг	Задание открытого типа на дополнение												
105.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. При передвижении на лыжах на равнине при плохих и средних условиях скольжения эффективен _____</p>	Попеременный двухшажный ход	Задание открытого типа на дополнение												
106.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. При передвижении на лыжах применим преимущественно на равнинной местности и под уклон используется _____</p>	Одновременный ход	Задание открытого типа на дополнение												
107.	<p>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. на спусках различной крутизны, а также на выкатах со спуска _____</p>	Одновременный полуконьковый ход	Задание открытого типа на дополнение												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	на жесткой лыжне применяется торможение _____		
108.	<p>Укажите последовательность фаз техники полуконькового хода в лыжном спорте:</p> <p>1) скольжение на двух лыжах с отталкиванием, отведением и разгибанием левой ноги;</p> <p>2) скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками.</p> <p>3) свободное одноопорное скольжение (на правой лыже);</p> <p>4) скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками.</p> <p>Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую слева направо</p>	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности