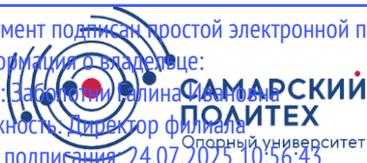


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Заболотни Гелина Ивановна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 24.07.2025 10:56:43  
Уникальный программный ключ:  
476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08



**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

Профессия	<u>09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов</u>
Квалификация выпускника	<u>Оператор информационных систем и ресурсов</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала подготовки	<u>2025</u>
Разработчик рабочей программы	<u>Колледж филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Новокуйбышевске</u>
Объем дисциплины, ч.	<u>48 академических часов</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>Зачет</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.01.03  
Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного приказом Министерства  
просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 974.

Разработчик рабочей программы Колледж филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г.  
Новокуйбышевске

Рабочая программа утверждена на заседании Колледжа филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в  
г. Новокуйбышевске

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Директор колледжа  
филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ»  
в г. Новокуйбышевске

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.В. Волкодаева  
(Ф.И.О.)

Начальник учебного отдела

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.А. Сухова  
(Ф.И.О.)

Согласовано:

Начальник сектора по эксплуатации  
узлов учета и весов  
филиала «Макрорегион Поволжье»  
ООО ИК «СИБИНТЕК»  
(наименование организации, должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ю.В. Муравлев  
(Ф.И.О.)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

## **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 квалифицированных рабочих и служащих (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

## 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	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 профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>В т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>34</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	46
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>	*1

<sup>1</sup> Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b></p>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16/16</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.</p> <p>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	4	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового</p>	4	

<sup>2</sup> Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8/8</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.3. Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>8/8</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.4 Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8/8</b>	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>6/6</b>	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	6	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>*3</b>	
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	

<sup>3</sup> Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

### **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. Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/61049> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для

авторизир. пользователей

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55593> (дата обращения: 20.02.2024). — 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
3. <https://www.consultant.ru/edu/> - онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент, справочно-правовая система
4. <https://edu.garant.ru/garant/study/> - специальный выпуск «ГАРАНТ-Образование», справочно-правовая система

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>4</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.  ИЛИ Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Умения: 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 профессии; взаимодействовать с коллегами	Соответствие нормативам	экспертное наблюдение в процессе практических занятий.

<sup>4</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

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

**для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**  
*(шифр и наименование направления подготовки, специальности)*

**2025 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 общечеловеческих 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))*

**Количество заданий в комплекте оценочных материалов**

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	39
ОК 06	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	6
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	5
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	57

**Распределение заданий по компетенциям и дисциплинам**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенций	Наименование дисциплины/ модуля/практики	Семестр	Номер задания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: 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 профессии; взаимодействовать с коллегами. Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	СГ.04 Физическая культура	3	1-39
ОК 06	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				40-45
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,				46-50

	принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.			
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности				51-108

### Распределение заданий по типу и уровням сложности

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенций	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин)
ОК 04	Умения: 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 профессии; взаимодействовать с коллегами. Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	17,18,19, 21,28	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	Простой	1
		9,16,33, 36,37	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	Простой	2
		7,8,12, 13,14,24, 29,30	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		35	Задание закрытого типа на установление последовательности	Средний	4
		1,2,3,4,5, 10,11,15, 22,23,25, 26,27,31, 32,38,39	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5
		6,20,34	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
		ОК 06		45	Задание закрытого типа на установление соответствия
40,41,42, 43,44	Задание открытого типа на дополнение			Средний	5
ОК 07		49	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		47,48,	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5
		46,50	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
ОК 08		62,63,75, 76,81,83, 84,101, 102	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	Простой	1
		70,73,74, 78	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	Простой	2
		72,87,89, 90,95,96, 97,99, 103	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		71,82,85, 86,108	Задание закрытого типа на установление последовательности	Средний	4
		51,54,55, 56,57,58,	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5

		59,61,64, 66,67,68, 77,79,80, 91,92,93, 94,98, 100,104, 105,106, 107			
		52,60,65, 69,88	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
		53	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	Сложный	6

### Сценарии выполнения диагностических заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выбрать единственный вариант ответа из предложенных.</li> </ol>
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выбрать несколько вариантов ответа из предложенных.</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать буквы вариантов ответа (например, АБВГ)</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА)</li> </ol>
Задание открытого типа на дополнение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается недостающее дополнение.</li> <li>2. Определить какой информации не хватает.</li> <li>3. Внесение пропущенного слова.</li> <li>4. Записать в ответ только дополнение.</li> </ol>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ.</li> </ol>
Задание комбинированного типа: практико-ориентированные задания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выполните указанные в задания действия</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</li> <li>4. Записать только букву выбранного варианта ответа.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов и обоснованием выборов ответов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать несколько верных вариантов ответов.</li> <li>4. Записать последовательно буквы выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, АБВ).</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор каждого из ответов</li> </ol>

### Система оценивания заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
17,18,19,21,28 62,63,75,76,81,83, 84,101,102	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа считается верным, если правильно определен вариант ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл

9,16,33,36,37 70,73,74,78	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа считается верным, если правильно определены все варианты ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
7,8,12,13,14,24, 29,30,45,49,72,87,89, 90,95,96,97,99,103	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.
35,71,82,85, 86,108	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.
1,2,3,4,5,10,11,15, 22,23,25,26,27,31, 32,38,39,40,41,42,43,44 47,48,51,54,55, 56,57,58,59,61,64, 66,67,68,77,79,80, 91,92,93,94,98, 100,104,105,106,107	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.
6,20,34,46,50 52,60,65,69,88	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).
53	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
<b>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>			
1.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, называется _____	Двигательной активностью	Задание открытого типа на дополнение
2.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека, называется _____	Абсолютной силой	Задание открытого типа на дополнение
3.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания, называется _____	Ловкостью	Задание открытого типа на дополнение
4.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за _____	Пределов площадки	Задание открытого типа на дополнение
5.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> 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

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
6.	<p><b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Какие выделяют передачи мяча в баскетболе по направлению полета?</p>	Вперед, назад, в сторону; встречные и поступательные	Задание открытого типа с развернутым ответом												
7.	<p><b>Прочитайте и соотнесите фазы в структуре движения</b> 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:</p> <table border="1" data-bbox="261 685 552 741"> <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 327 1206 383"> <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.	<p><b>Прочитайте и соотнесите фазы</b> 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:</p> <table border="1" data-bbox="261 1296 552 1352"> <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 775 1206 831"> <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.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов.</b> 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.</p>	А, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
10.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b> На каком шаге, при выполнении приема двумя шагами в баскетболе необходимо ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь? _____</p>	На втором шаге	Задание открытого типа на дополнение												
11.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Бросок в баскетболе, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила называется _____</p>	Штрафной	Задание открытого типа на дополнение												
12.	<p><b>Прочитайте и соотнесите количество штрафных бросков в баскетболе с нарушениями правил (где и как был совершен фол)</b> <u>Нарушения правил:</u> 1) когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал; 2) когда на спортсмене, собирающемся выполнить бросок,</p>	<table border="1" data-bbox="1086 1968 1206 2024"> <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>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:</p> <table border="1" data-bbox="261 353 552 412"> <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													
13.	<p><b>Прочитайте и соотнесите количество набранных очков в баскетболе с показателями их начисления.</b> <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:</p> <table border="1" data-bbox="261 716 552 775"> <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 443 1206 501"> <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.	<p><b>Прочитайте и соотнесите правила в баскетболе с их содержанием.</b> <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:</p> <table border="1" data-bbox="261 1187 552 1245"> <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 806 1206 864"> <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.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Игра баскетбол состоит из 4 периодов по _____</p>	10 минут каждый	Задание открытого типа на дополнение												
16.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов.</b> 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 овладения им; В) кисти располагаются на разных уровнях; Г) игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.</p>	В, Г	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
17.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> 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».</p>	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
18.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> 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».</p>	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
19.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b></p>	В	Задание закрытого												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	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.		типа с однозначным выбором варианта ответа												
20.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Каким образом осуществляется перемещения по волейбольной площадке?	Ходьбой, бегом, скачком	Задание открытого типа с развернутым ответом												
21.	<b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> Какое перемещение 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.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в _____ _____	Низкой стойке	Задание открытого типа на дополнение												
23.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> технический прием, с помощью которого волейбольный мяч вводят в игру называется _____ _____	Подача	Задание открытого типа на дополнение												
24.	<b>Прочитайте и соотнесите фазы подачи мяча в волейболе с их характеристиками.</b> <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="261 1267 456 1384"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4	<table border="1" data-bbox="1107 936 1187 1052"> <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														
3	4														
1	2														
Б	В														
3	4														
А	Г														
25.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> волейболист выполняет встречное ударное движение по мячу, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча в _____ _____	Основной фазе	Задание открытого типа на дополнение												
26.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке при _____ _____	Нижней прямой подаче	Задание открытого типа на дополнение												
27.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке при _____ _____	Нижней боковой подаче	Задание открытого типа на дополнение												
28.	<b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> 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.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
29.	<b>Прочитайте и соотнесите передачи в волейболе с их характеристиками.</b> <u>Содержание передач:</u> 1) направленные в соседнюю зону 19 (например, из зоны 3 в зону 4);	<table border="1" data-bbox="1091 2024 1206 2083"> <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												
	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: <table border="1" data-bbox="261 353 533 412"> <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													
30.	<b>Прочитайте и соотнесите типы передачи по высоте в волейболе с траекторией полета мяча над сеткой.</b> <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: <table border="1" data-bbox="261 716 552 775"> <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 443 1206 501"> <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.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки называется _____	Нападающий удар	Задание открытого типа на дополнение												
32.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> При прямом нападающем ударе в волейболе, ударное движение выполняют _____	В сагиттальной плоскости	Задание открытого типа на дополнение												
33.	<b>Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов.</b> Какие в волейболе существуют особенности при выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи? А) место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80 - 85°; Б) руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки; В) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; Г) меньшее сопровождающее движение руки после удара.	А, Б	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
34.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Какие варианты нападающих ударов используют в волейболе для увеличения скорости полета мяча?	Прямые, скоростные по ходу, боковые	Задание открытого типа с развернутым ответом												
35.	<b>Укажите последовательность этапов нападающего удара с поворотом туловища в волейболе:</b> 1) выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега; 2) подготовительные действия (разбег, прыжок, замах); 3) поворот тела в воздухе вправо или влево. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
36.	<b>Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов.</b> Какие используются упражнения при совершенствовании приема волейбольного мяча двумя руками снизу? А) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа; Б) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией с поворотом на 360 градусов; В) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа, но после перемещения, можно по свистку; Г) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией, с последующим наклоном вперед.	А, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
37.	<b>Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов.</b> Какие встречаются ошибки в процессе обучения передаче мяча двумя руками сверху в волейболе? А) большие пальцы направлены вперед; Б) пальцы не образуют ковш; В) отсутствие фазы амортизации; Г) отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.	А, Б	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
38.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Упражнения у стены с близкого расстояния 30-50 см: отработка пружинистых движений пальцев при неподвижных кистях используется для совершенствования передачи баскетбольного мяча _____	Двумя руками сверху	Задание открытого типа на дополнение												
39.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Упражнение «Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу» используется при обучении и совершенствовании _____	Разбега и прыжка техники прямого нападающего удара в волейболе	Задание открытого типа на дополнение												
<b>ОК 06</b> <u>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</u>															
40.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> На флаге Олимпийских игр изображен символ в виде _____	Пяти колец разного цвета	Задание открытого типа на дополнение												
41.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Кольцо зеленого цвета на флаге Олимпийских игр символизирует континент _____	Австралию	Задание открытого типа на дополнение												
42.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности, называется _____	Активный отдых	Задание открытого типа на дополнение												
43.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов) называется _____	Вредные привычки	Задание открытого типа на дополнение												
44.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Стены спортивных и тренажерных залов согласно правилам их эксплуатации _____	Не должны иметь выступов	Задание открытого типа на дополнение												
45.	<b>Прочитайте и соотнесите группы спорта с их видами.</b> <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="261 1491 552 1552"> <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 1218 1206 1279"> <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													
<b>ОК 07</b> <u>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</u>															
46.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Какие 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.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Средствами закаливания являются _____	Солнце, воздух и вода	Задание открытого типа на дополнение												
48.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Временное снижение работоспособности при мышечной деятельности с физиологической точки зрения называется _____	Утомление	Задание открытого типа на дополнение												
49.	<b>Прочитайте и соотнесите виды утомления с их характеристиками.</b>	<table border="1" data-bbox="1086 2107 1206 2134"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3	Задание закрытого типа на									
1	2	3													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания									
	<p><b>Характеристики:</b>            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.</p> <p><b>Виды утомления:</b>            А) умственное утомление;            Б) острое утомление;            В) хроническое утомление.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 546 552 607"> <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 136 1203 165"> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	Б	В	А	установление соответствия
1	2	3										
Б	В	А										
50.	<p><b>Прочитайте и дайте развернутый ответ.</b>            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									
<b>ОК 08</b> <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>												
51.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            Спринтом считаются дистанции _____</p>	До 400 метров включительно	Задание открытого типа на дополнение									
52.	<p><b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b>            Какие запрещающие действия существуют 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><b>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и дайте обоснование.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            Педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека называется _____</p>	Физическое воспитание	Задание открытого типа на дополнение									
56.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни называется _____</p>	Физическое развитие	Задание открытого типа на дополнение									
57.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу:</b>            Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать называется _____</p>	Сила	Задание открытого типа на дополнение									
58.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b></p>	Двигательные	Задание открытого									

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания			
	Способ целесообразного решения двигательной задачи называется _____	действия	типа на дополнение			
59.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению, называется _____	Выносливость	Задание открытого типа на дополнение			
60.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Какие существуют способы прыжка в высоту?	Перешагивание, перекидной, пережат, волна, флористический флип	Задание открытого типа с развернутым ответом			
61.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды называется _____	Закаливание	Задание открытого типа на дополнение			
62.	<b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b> 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.	<b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b> 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.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев называется _____	Гибкостью	Задание открытого типа на дополнение			
65.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?	Величиной их воздействия на организм	Задание открытого типа с развернутым ответом			
66.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на формирование двигательных _____	Умений и навыков	Задание открытого типа на дополнение			
67.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека называется _____	Абсолютная сила	Задание открытого типа на дополнение			
68.	<b>Прочитайте и дополните фразу.</b> Измерение уровня основных физических качеств называется _____	Тестированием физической подготовленности	Задание открытого типа на дополнение			
69.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Из чего состоит современное олимпийское пятиборье?	Стрельба, плавание, фехтование, конный спорт, кросс	Задание открытого типа с развернутым ответом			
70.	<b>Прочитайте и выберите несколько верных ответов.</b> 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.	<b>Укажите последовательность этапов бега спринтера:</b> 1) финиширование; 2) стартовое ускорение; 3) бег по дистанции; 4) старт. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	4, 2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности			
72.	<b>Прочитайте и соотнесите команды бегу на старте с использованием колодок при беге на короткие дистанции, с</b>	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	1	2	3	Задание закрытого типа на
1	2	3				

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания									
	<p><b>их определениями.</b>  <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.  <u>Команды:</u>            А) «На старт»;            Б) «Внимание»;            В) Выстрел.            Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 517 552 577"> <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 136 1203 163"> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	Б	В	А	установление соответствия
1	2	3										
Б	В	А										
73.	<p><b>Прочитайте и выберите несколько верных ответов.</b>            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><b>Прочитайте и выберите несколько верных ответов.</b>            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><b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b>            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><b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и выберите несколько верных ответов.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фраз.</b>            Эстафетная палочка передается из _____</p>	Левой руки в правую	Задание открытого типа на дополнение									
80.	<p><b>Прочитайте и дополните фраз.</b>            Метание мяча и гранаты в коридор шириной 10 м производится _____</p>	С места и с разбега	Задание открытого типа на дополнение									
81.	<p><b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b>            Вес гранаты (для метания) предусмотрен для мужчин, юношей 17-18 и 15-16 лет:            А) 800 г.;            Б) 700 г.;            В) 500 г.;            Г) 58 г.</p>	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа									
82.	<p><b>Укажите последовательность фаз в технике метания копья:</b>            1) сохранение равновесия.            2) разбег (предварительный и заключительный);            3) финальное усилие;</p>	4, 2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности									

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	4) держание копья (хват). Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую														
83.	<b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> 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.	<b>Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.</b> 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.	<b>Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с места:</b> 1) приземление; 2) отталкивание; 3) подготовку к отталкиванию; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
86.	<b>Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с разбега:</b> 1) приземление; 2) отталкивание; 3) разбег; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
87.	<b>Прочитайте и соотнесите виды соревнований по легкой атлетике с их описанием.</b> <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="261 1375 552 1435"> <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 994 1203 1055"> <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.	<b>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.</b> Какие создаются судейские бригады для проведения соревнований по бегу?	Стартовая; судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет; судей на финише; судей хронометристов; секретарей	Задание открытого типа с развернутым ответом												
89.	<b>Прочитайте и соотнесите категории</b> индивидуально анатомической изменчивости формы тела человека с их характеристиками. <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. <u>Категории:</u> А) Тип телосложения; Б) Пропорции тела; В) Форма телосложения. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="261 2069 552 2125"> <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 1688 1203 1749"> <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												
90.	<p><b>Прочитайте и соотнесите виды выносливости с их характеристиками.</b>  <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="261 546 552 607"> <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 159 1203 219"> <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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            Силовая тренировка оказывает на кости человека воздействие, при котором уваливается _____</p>	Плотность костной ткани	Задание открытого типа на дополнение												
92.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            Силовая тренировка оказывает на связочный аппарат человека воздействие, при котором улучшается _____</p>	Эластичность связок	Задание открытого типа на дополнение												
93.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и соотнесите области стороны тренировки спортсмена с их характеристиками.</b>  <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 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.</p> <p><u>Стороны:</u>            А) морально-волевая и психологическая подготовка;            Б) физическая подготовка;            В) спортивно-техническая и тактическая подготовка.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 1628 552 1688"> <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 1218 1203 1279"> <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													
96.	<p><b>Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками.</b>  <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.</p> <p><u>Качества:</u>            А) повторный метод;            Б) равномерный метод;            В) переменный метод.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 2098 552 2136"> <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 1718 1203 1778"> <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												
97.	<p><b>Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками.</b>  <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.</p> <p><u>Качества:</u>            А) круговой метод;            Б) игровой метод;            В) соревновательный метод.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 546 552 607"> <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 192 1203 253"> <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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и соотнесите</b> принципы атлетической тренировки с их содержанием.</p> <p><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> <p><u>Принципы:</u>            А) принцип прогрессивной сверхнагрузки;            Б) принцип подходов;            В) принцип «шокирования» мышц.</p> <p>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="261 1270 552 1330"> <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 835 1203 896"> <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													
100.	<p><b>Прочитайте и дополните фраз.</b>            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><b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b>            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><b>Прочитайте и выберите верный ответ.</b>            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><b>Прочитайте и соотнесите типы выносливости в лыжном спорте с их характеристиками.</b>  <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,</p>	<table border="1" data-bbox="1086 1861 1203 1921"> <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>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="261 322 552 383"> <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							
104.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            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><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            При передвижении на лыжах на равнине при плохих и средних условиях скольжения эффективен            _____</p>	Попеременный двухшажный ход	Задание открытого типа на дополнение						
106.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            При передвижении на лыжах применим преимущественно на равнинной местности и под уклон используется            _____</p>	Одновременный ход	Задание открытого типа на дополнение						
107.	<p><b>Прочитайте и дополните фразу.</b>            на спусках различной крутизны, а также на выкатах со спуска на жесткой лыжне применяется торможение            _____</p>	Одновременный полуконьковый ход	Задание открытого типа на дополнение						
108.	<p><b>Укажите последовательность фаз техники полуконькового хода в лыжном спорте:</b>            1) скольжение на двух лыжах с отталкиванием, отведением и разгибанием левой ноги;            2) скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками.            3) свободное одноопорное скольжение (на правой лыже);            4) скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками.            Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую.</p>	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности						