

Министерство образования Ростовской области ГБПОУ РО
«Семикаракорский агротехнологический техникум»

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения процедуры оценки уровня освоения
обучающимися
ФГОС СПО по **ОГСЭ.04 Физического воспитания**
специальность 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы (по видам)

Рассмотрено на
заседании ЦК гуманитарных
дисциплин
Протокол № 8
от «24» 12 2025г.

Утверждаю
заместитель директора по УМР
_____ Т.В. Федотова
от «25» декабря 2025г.



Контрольно-оценочные средства для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) (приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1389, ред. от 13.07.2021) разработаны на основе рабочей программы и фонда оценочных средств (ФОС) проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физического воспитания.**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Семикаракорский агротехнологический техникум»

Разработчик: преподаватель Дрюкова Т.О.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Спецификация комплекта оценочных средств.....	3 - 14
1.1 Назначение комплекта оценочных средств.....	4
1.2 Общее количество тестовых заданий.....	4
1.3 Распределение тестовых заданий по компетенциям.....	5
1.4 Распределение заданий по типу и уровням сложности.....	8
1.5 Система оценивания выполнения тестовых заданий.....	11
1.6 Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).....	13
1.7 Продолжительность выполнения.....	13
1.8 Инструкция по организации и проведению тестирования.....	14
2. Тестовые задания.....	15- 27
Вариант 1.....	15
Вариант 2.....	18
Вариант 3.....	22
Вариант 4.....	25
3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....	28-32
Вариант 1.....	28
Вариант 2.....	29
Вариант 3.....	30
Вариант 4.....	31

1. Спецификация комплекта оценочных средств

1.1 Назначение комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) по учебной дисциплине профессионального цикла **ОГСЭ.04 Физического воспитания** подготовлены с целью оценки результатов освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» (по видам).

1.2 Общее количество тестовых заданий

Количество заданий в комплекте оценочных средств

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
Общие компетенции		
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	80
ОК 03.	Понимать сущность в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	80
ОК 04.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	80
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	80
ОК 08.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	16

1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Наименование дисциплины / модуля / практики	Семестр	Номер задания
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	1-20

	<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>			
ОК 03.	<p>Понимать сущность в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОГСЭ.04 Физического воспитания</p>	6	1-20
ОК 04.	<p>Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в</p>	<p>ОГСЭ.04 Физического воспитания</p>	6	1-20

		<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>			
ОК 06.	<p>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	1-20
ОК 08.	<p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.</p>	ОГСЭ.04 Физического воспитания	6	1-20

1.4. Распределение заданий по типу и уровням сложности

Код компетенции	Индикатор компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения
ОК 02.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин.
		4	О	П	5-10 мин.
		5	К	Б	3-5 мин.
		6	З	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	П	3-5 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	З	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.
		18	О	П	3-5 мин.
		19	К	В	5-10 мин.
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 03.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	Б	1-3 мин.
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин.
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	З	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.
		18	О	П	3-5 мин.
		19	К	В	5-10 мин.
		20	З	В	5-10 мин.

	развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.				
ОК 04.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин.
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин.
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	К	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.
		18	О	П	3-5 мин.
		19	К	В	5-10 мин.
		20	З	В	5-10 мин.
ОК 06.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	З	Б	1-3 мин.
		2	З	В	5-10 мин.
		3	З	П	3-5 мин.
		4	О	П	3-5 мин.
		5	К	Б	1-3 мин.
		6	К	В	5-10 мин.
		7	К	Б	1-3 мин.
		8	О	П	3-5 мин.
		9	З	Б	1-3 мин.
		10	З	В	5-10 мин.
		11	К	Б	1-3 мин.
		12	К	Б	1-3 мин.
		13	К	В	5-10 мин.
		14	К	Б	1-3 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		16	З	Б	1-3 мин.
		17	К	Б	1-3 мин.
		18	О	П	5-10 мин.
		19	К	В	5-10 мин.
		20	З	В	5-10 мин.

	Знать 2. Основы здорового образа жизни.				
ОК 08.	Умения 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для, укрепления здоровья. Умения 2. Достижения жизненных и профессиональных целей. Знать 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать 2. Основы здорового образа жизни.	9	3	Б	1-3 мин.
		10	3	В	5-10 мин.
		15	О	П	3-5 мин.
		20	3	В	5-10 мин.

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика)
1	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана цифра.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
5	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
6	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
8	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
9	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана цифра	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
10	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его

	(позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	отсутствие – 0 баллов
11	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
12	Задание закрытого типа считается верным, если правильно указана цифра.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
13	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с развернутым обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
14	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
15	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
16	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
17	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
18	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов
19	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
20	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

Оценка «5» (отлично) соответствует результатам, содержащим от 22 до 26 правильных ответов из 20 вопросов теста.

Оценка «4» (хорошо) – от 17 до 21 правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) – от 12 до 16 правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – от 0 до 11 правильных ответов.

1.6. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости)

Не требуется

1.7. Продолжительность выполнения

Общее время, отведенное на выполнение задания, не должно превышать двух академических часов.

1.8. Инструкция по организации и проведению тестирования

Действия преподавателя во время проведения тестирования:

- 1) приветствие обучающихся;
- 2) объясняет обучающимся цель предстоящей работы: получение объективной информации о состоянии качества подготовки и освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы; озвучивает правила проведения тестирования;
- 3) устанавливает соответствие представленного профессиональной образовательной организацией списка группы и списка обучающихся, фактически присутствующих;
- 4) раздает обучающимся бланки заданий и бланки ответов;
- 5) знакомит со структурой заданий, отмечает особенности, объясняет правила заполнения бланков ответов;
- 6) обращается к обучающимся: «Есть ли вопросы?» (не имеет права отвечать на вопросы по содержанию заданий);
- 7) фиксирует время начала и время окончания работы на видном месте (доске);
- 8) отслеживает полную самостоятельность обучающихся при выполнении работы;
- 9) предупреждает обучающихся о том, что до конца процедуры осталось 10 мин;
- 10) по истечении времени выполнения работы собирает материалы работы

(заполненные бланки ответов); проверяет соответствие количества работ числу испытуемых обучающихся;

11) благодарит обучающихся за участие в работе, желает успехов.

После завершения задания преподавателям выдаются эталоны ответов для каждого варианта заданий, работы проверяются преподавателями, проводящими проверочную работу согласно системе оценивания заданий и работы в целом. По итогу заполняется протокол

Действия обучающихся при выполнении тестового задания:

- 1) внимательно читайте все задания работы и указания по его выполнению;
- 2) если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему;
- 3) только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу;
- 4) старайтесь работать быстро и аккуратно;
- 5) все задания выполнять на выданных листах;
- 6) если ошиблись, зачеркните ошибку и выберите другой ответ;
- 7) после выполнения всех заданий осуществить проверку;
- 8) сдать заполненные бланки ответов преподавателю.

2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1 ВАРИАНТ

№п/п	задание												
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой старт используется на длинные дистанции, когда одна нога впереди, другая чуть позади?</p> <ol style="list-style-type: none">1) Высокий старт2) Низкий старт3) Средний старт4) Плавающий старт <p>Ответ:</p>												
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарем:</p> <table><tbody><tr><td>1. Гимнастика</td><td>А) Мяч</td></tr><tr><td>2. Легкая атлетика</td><td>Б) Булава</td></tr><tr><td>3. Спортивные игры</td><td>В) Колодка</td></tr></tbody></table> <p>Ответ:</p> <table border="1"><thead><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	1. Гимнастика	А) Мяч	2. Легкая атлетика	Б) Булава	3. Спортивные игры	В) Колодка	1	2	3			
1. Гимнастика	А) Мяч												
2. Легкая атлетика	Б) Булава												
3. Спортивные игры	В) Колодка												
1	2	3											
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие из перечисленных дистанций являются бегом на длинные дистанции на стадионе?</p> <ol style="list-style-type: none">1. 1000 метров2. 3000 метров3. 4300 метров4. 2300 метров <p>Ответ:</p>												
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный развернутый ответ. Какие нормативы предусмотрены для студентов специальной медицинской группы?</p> <p>Развернутый ответ:</p>												
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?</p> <ol style="list-style-type: none">1) Легкая атлетика2) Гимнастика3) Тяжелая атлетика4) Бокс <p>Ответ:</p>												
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между судьями и их обязанностями в спортивной игре «Волейбол».</p> <ol style="list-style-type: none">1. Первый судья2. Второй судья3. Секретарь <p>А) Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки. Б) находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.</p>												

	<p>В) выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1	2	3													
1	2	3															
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется изменения строя? 1. Перестроение 2. Размыкание 3. Смыкание 4. Колонна</p> <p>Ответ:</p>																
8	<p>Внимательно прочитайте, дополните предложение и обоснуйте свой ответ. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к.....</p> <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>																
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Сколько попыток в прыжке в длину дается каждому спортсмену в квалификационных соревнованиях? 1) 3 2) 4 3) 5 4) 6</p> <p>Ответ:</p>																
10	<p>Внимательно прочитайте, установите соответствие между спортивной и количеством игроков в данной игре?</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Баскетбол</td> <td style="width: 50%;">А) 5 игроков</td> </tr> <tr> <td>2. Футбол</td> <td>Б) 6 игроков</td> </tr> <tr> <td>3. Волейбол</td> <td>В) 11 игроков</td> </tr> <tr> <td>4. Хоккей с шайбой</td> <td>Г) 5 игроков</td> </tr> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1. Баскетбол	А) 5 игроков	2. Футбол	Б) 6 игроков	3. Волейбол	В) 11 игроков	4. Хоккей с шайбой	Г) 5 игроков	1	2	3	4				
1. Баскетбол	А) 5 игроков																
2. Футбол	Б) 6 игроков																
3. Волейбол	В) 11 игроков																
4. Хоккей с шайбой	Г) 5 игроков																
1	2	3	4														
11	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите один правильный вариант ответа и обоснуйте его. Какие дистанции относят к спринтерскому бегу в легкой атлетике? 1) Бег на 5000 метров 2) Бег на 1000 метров 3) Бег на 400 метров 4) Бег на 200 метров</p> <p>Ответ:</p> <p>Обоснование выбора:</p>																
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какие виды соревнований включает в себя легкая атлетика? 1. Отборочные и квалификационные 2. Первенства 3. Чемпионат 4. Личные, командные и лично-командные</p>																

	<p>Ответ:</p>
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных варианта, обоснуйте ответ. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятия физическими упражнениями?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья 2. Уровень физической подготовки 3. Наследственность 4. уровень умственного мышления <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Дайте определение «Физической культуре» ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отдельные стороны двигательных способностей человека. 2. Восстановление здоровья средствами физической реабилитации 3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. <p>Ответ:</p>
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. С чего начинается атлетический комплекс в гимнастике?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какие упражнения включают в себя акробатика?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в балансировании, акробатические упражнения. 2. Поточные и слитные комбинации движений танцевального характера . 3. Лазанье, перелезания. 4. Упражнения с предметами под музыку. <p>Ответ:</p>
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется набор технических элементов различной сложности в гимнастике?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Комбинация 2) Программа 3) Композиция 4) Выступление <p>Ответ:</p>
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие позиции существуют в спортивной игре «Баскетбол»?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных вариантов и обоснуйте свой ответ. Какие противопоказания существуют для занятия ритмической гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порок сердца 2. Головная боль 3. Нарушение ритма сердца 4. ВИЧ

	<p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>								
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие.</p> <p>Выберите правильное определение различным видам гимнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лечебная гимнастика 2. Художественная гимнастика 3. Акробатическая гимнастика 4. Спортивная гимнастика <p>А) Включает соревнования на различных гимнастических снарядах, а так же в вольных упражнениях и опорных прыжках.</p> <p>Б) Сочетает элементы танца, акробатики и гимнастики.</p> <p>В) Комплекс физических упражнений, который назначается врачом или физиотерапевтом для восстановления здоровья и функций организма после травм, операций, заболеваний.</p> <p>Г) включает выполнение парных, групповых и индивидуальных упражнений, сочетающих акробатику, танец и гимнастические элементы.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1	2	3	4				
1	2	3	4						

2 вариант

№п/п	задание				
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Какой используется старт на короткие дистанции?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Высокий 2) Низкий 3) Средний старт 4) Плавающий старт <p>Ответ:</p>				
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между названием и определением вида спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> А) Гимнастика Б) Тяжелая атлетика В) Легкая атлетика Г) Баскетбол <ol style="list-style-type: none"> 1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как быстроту и выносливость. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4
1	2	3	4		

3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие действия игрока не считаются ошибкой в верхней передаче мяча в волейбол?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пальцы рук расставлены широко, охватывают мяч «чашей» 2. Кисти слегка согнуты, пальцы напряжены и плотно обхватывают мяч 3. Мяч принимается на жестко зафиксированные большие пальцы 4. Руки полностью выпрямлены в локтях до контакта с мячом <p>Ответ:</p>											
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный обоснованный ответ. Опишите пошаговую технику выполнения кувырка вперед.</p> <p>Обоснованный ответ:</p>											
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. В каком году возникла легкая атлетика в России?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) в 1896 2) в 1888 3) в 1912 4) в 1900 <p>Ответ:</p>											
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между, крупнейшими соревнованиями по волейболу и их определением?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийские игры 2. Чемпионат мира 3. Кубок мира 4. Всемирный Кубок чемпионов. <p>А) Самые престижные соревнования по волейболу. Б) Соревнование сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся 1 раз в 4 года. В) Международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных проводится за год до Олимпийских игр. Г) Кубок, чемпионов который, проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				1	2	3	4				
1	2	3	4									
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полуповорот 2. Строевой шаг 3. Поворот 4. Колонна <p>Ответ:</p>											
8	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Назовите типичные ошибки при выполнении прыжка с места?</p> <p>Развернутый ответ:</p>											
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какова официальная масса диска для мужчин в метании?</p>											

	<p>Ответ:</p>						
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что такое атлетическая гимнастика?</p> <p>Развернутый ответ:</p>						
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Захват 2. Хват 3. Удержание 4. Обхват <p>Ответ:</p>						
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курбет 2. Стойка голова в голову 3. Равновесие спиной 4. Пирамида <p>Ответ:</p>						
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какова история появления спортивной игры «Баскетбол» в России?</p> <p>Развернутый ответ:</p>						
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных вариантов и обоснуйте свой ответ. При каких заболеваниях следует прекратить занятия ритмической гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зубной боли 2. ОРЗ 3. Гриппе 4. Лейкемия <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>						
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между основными этапами проведения ритмической гимнастики и их значением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительная 2. Основная 3. Заключительная. <p>А) Обеспечивает разогревание организма подготовку к плавной физической нагрузке. Б) Предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела. В) проводятся упражнения, направлены на восстановления организма.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3			
1	2	3					

3 вариант

№п/п	задание						
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая фаза не входит в технику прыжка в длину?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Разбег 2) Отталкивание 3) Полет 4) Подъем колена во время полета <p>Ответ:</p>						
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видом гимнастики и спортивным инвентарем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Художественная 2. Женская спортивная 3. Мужская спортивная <p>А) Обруч Б) Разновысокие брусья В) диск</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1	2	3			
1	2	3					
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Какие размеры были утверждены в 1925 году в спортивной игре «Волейбол»?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Площадки 2. Размеры и вес мяча 3. Формы одежды 4. Высота сетки <p>Ответ:</p>						
4	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие упражнения служат для развития ловкости?</p> <p>Развернутый ответ:</p>						
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какое наиболее эффективное упражнение для развития выносливости?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на короткие дистанции 2) Бег на длинные дистанции 3) Бег на средние дистанции 4) Бег на 2 км <p>Ответ:</p>						
6	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между названием организации спорта в волейболе и его значением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Международная федерация волейбола 2. Европейская конфедерация волейбола 3. Всероссийская федерация волейбола <p>А) Международная федерация которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб квартира находится в швейцарском городе Лозанна. Б) Структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций.</p>						

	В) Структура, которая управляет российским волейболом.					
	1	2	3			
7	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется промежуток между занимающимися?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фланг 2. Шеренга 3. Интервал 4. Строй <p>Ответ:</p>					
8	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что составляет основную классификацию в легкой атлетике?</p> <p>Развернутый ответ:</p>					
9	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой тип старта является наиболее распространенным в спринтерских дисциплинах?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Высокий старт 2) Низкий старт 3) Средний старт 4) Плавающий старт <p>Ответ:</p>					
10	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между видами спорта и упражнениями?</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная гимнастика 2. Легкая атлетика 3. Не легкая атлетика 4. Гимнастика. </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> А) Толкание ядра Б) Триатлон В) Упражнения с набивными мячами Г) Упражнения на брусках </td> </tr> </table>				<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная гимнастика 2. Легкая атлетика 3. Не легкая атлетика 4. Гимнастика. 	<ol style="list-style-type: none"> А) Толкание ядра Б) Триатлон В) Упражнения с набивными мячами Г) Упражнения на брусках
<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная гимнастика 2. Легкая атлетика 3. Не легкая атлетика 4. Гимнастика. 	<ol style="list-style-type: none"> А) Толкание ядра Б) Триатлон В) Упражнения с набивными мячами Г) Упражнения на брусках 					
	1	2	3	4		
11	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный обоснованный ответ. Какой первый зарегистрированный официальный рекорд установил Роберт Мейч?</p> <p>Обоснованный ответ:</p>					
12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Что такое кросс?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег с барьерами 2) Бег по пересеченной местности 3) Бег с ускорением 4) Бег на длинные дистанции <p>Ответ:</p>					
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных варианта и обоснуйте свой ответ. Какие виды спорта развивают выносливость?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Керлинг 2. Лыжные гонки 3. Стрельба 4. Плавание <p>Ответ:</p>					

	Обоснование ответа:
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Что относится к специальным функциям физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эмоционально-зрелищная 2. Соревновательная 3. Познавательная 4. Досуга <p>Ответ:</p>
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Что включает в себя атлетическая гимнастика?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется дугообразное положение, максимально прогнутое спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок 2. Шпагат 3. Мост 4. Сальто <p>Ответ:</p>
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полета?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок в сторону 2. Круговой перекат 3. Переворот вперед 4. Полупереворот <p>Ответ:</p>
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос, дайте правильный развернутый ответ. Сколько стран входило в Международную Федерацию баскетбола, назовите несколько из них?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов и обоснуйте его. Какие существуют противопоказания для занятия атлетической гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заболевание сердечно-сосудистой системы 2. Варикозное расширение вен 3. Беременность 4. После выздоровления <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствия между целями ритмической гимнастики и их определением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие двигательных качеств 2. Развитие психических процессов. 3. Воспитанности музыкальности.

<p>А) Музыкального слуха, чувства ритма Б) Ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты. В) Восприятие, внимания, воли, мышления.</p>		
1	2	3

4 вариант

№п/п	задание										
1	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая дистанция является классической для мужской и женской эстафеты 4х100 метров? 1) 400 метров 2) 800 метров 3) 1600 метров 4) 3200 метров</p> <p>Ответ:</p>										
2	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между континентами и цветами олимпийского кольца на флаге.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Европа</td> <td style="width: 50%;">А) Голубой</td> </tr> <tr> <td>2. Азия</td> <td>Б) Черный</td> </tr> <tr> <td>3. Африка</td> <td>В) Красный</td> </tr> <tr> <td>4. Австралия</td> <td>Г) Желтый</td> </tr> <tr> <td>5. Америка</td> <td>Д) Зеленый</td> </tr> </table>	1. Европа	А) Голубой	2. Азия	Б) Черный	3. Африка	В) Красный	4. Австралия	Г) Желтый	5. Америка	Д) Зеленый
1. Европа	А) Голубой										
2. Азия	Б) Черный										
3. Африка	В) Красный										
4. Австралия	Г) Желтый										
5. Америка	Д) Зеленый										
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
3	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите два правильных варианта ответа. Что стала регулировать Международная федерация баскетбола, с 1932 году?:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры 2. Организовывать международные соревнования 3. Определять состав команды 4. Следить за популярностью этого вида спорта. <p>Ответ:</p>										
4	<p>Внимательно прочитайте предложение и дайте развернутый ответ. Назовите признаки утомления?</p> <p>Развернутый ответ:</p>										
5	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какого цвета кольца не существует на олимпийской эмблеме?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Красный 2. Черный 										

	3. Белый 4. Синий Ответ:								
6	Внимательно прочитайте и установите соответствие между игроками волейбола и их функциями. 1.Центральный блокирующий 2. Либоро 3.Связующий А) Высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из 3 зоны. Б) Основной принимающих, рост обычно меньше 190 см. В) Игрок, определяющий вариант атаки.								
	<table border="1"> <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							
7	Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. К каким видам относится спортивная и художественная гимнастика? 1.Основной гимнастике 2. Производственной гимнастике 3. Прикладной гимнастике 4. Атлетической гимнастике Ответ:								
8	Внимательно прочитайте и дайте развернутый ответ. Дайте определение толканию ядра? Развернутый ответ:								
9	Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какой компонент не является ключевым в тренировочном процессе в легкой атлетике? 1) Силовая подготовка 2) Выносливость 3) Гибкость 4) Элементы гимнастики Ответ:								
10	Внимательно прочитайте и установите соответствие между видами спорта и их периодами (количество игровых отрезков)? 1. Баскетбол А) в игре 4 четверти 2. Футбол Б) в матче 2 тайма 3. Волейбол В) игра ведется по партиям, для победы нужно выиграть 3 партии из 5. 4. Хоккей с шайбой Г) в матче 3 периода.								
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3	4				
1	2	3	4						
11	Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа и обоснуйте его. Что не относят к видам легкой атлетике? 1) Прыжки через гимнастического коня 2) Прыжки с шестом 3) Спортивная ходьба 4) Строевые упражнения Ответ: Обоснование ответа:								

12	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Сколько метров включает бег на длинные дистанции (на стадионе)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)1000 2)10000 3)50000 4)42000 <p>Ответ:</p>
13	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите два правильных ответа и обоснуйте. Укажите основную форму физического воспитания, в СПО:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. 2. Занятия в спортивных секциях по выбору студента; 3. Учебные занятия. 4. Одноразовое посещение оздоровительных мероприятий. <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>
14	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Какая форма является одной из форм физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовленность. 2. Физическое воспитание. 3. Спортивная тренировка 4. Общая физическая подготовка. <p>Ответ:</p>
15	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Дайте определение ритмической гимнастики?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
16	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот 2. Кувырок 3. Перекат 4. Оборот <p>Ответ:</p>
17	<p>Внимательно прочитайте вопрос и выберите один правильный вариант ответа. Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на коленях 2. Присед 3. Сед 4. Упор присед <p>Ответ:</p>
18	<p>Внимательно прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. В чем заключается смысл игры в баскетбол?</p> <p>Развернутый ответ:</p>
19	<p>Внимательно прочитайте вопрос, выберите несколько правильных варианта ответа и</p>

	<p>обоснуйте его. Что необходимо делать перед занятием атлетической гимнастики? 1. Проконсультироваться с другом 2. Проконсультироваться с квалифицированным тренером 3. Пройти медицинский осмотр 4. Проконсультироваться с мамой</p> <p>Ответ:</p> <p>Обоснование ответа:</p>		
20	<p>Внимательно прочитайте и установите соответствие между физическими упражнениями и их определением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика 2. Зарядка 3. Разминка <p>А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса в организме.</p> <p>Б) совокупность упражнений, которая выполняется перед основными упражнениями.</p> <p>Г) комплекс физических упражнений, выполняемых обычно утром после пробуждения с целью ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.</p>		
	1	2	3

3. КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1 вариант

№п/п	ОТВЕТЫ
1	1. Высокий старт
2	1-Б 2-В 3-А
3	1. 1000 метров 2. 3000 метров
4	Комплекс специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья, и выдаются рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений в домашних условиях.
5	1. Легкая атлетика
6	1-А 2-Б 3-В
7	1-перестроение
8	Приводит к травмам опорно-двигательной системы, снижение спортивной эффективности и т.д. Разминка выполняет основные функции усиливает кровоток и доставку кислорода к тканям, активизирует нервную систему, подготавливает сердечно-сосудистую систему к нагрузке.
9	1-три
10	1-А 2-В 3-Б 4-А
11	К спринтерскому бегу в легкой атлетике относят забеги на дистанцию 200 метров, т.к спринт это забеги на короткие дистанции.
12	4-Личные, командные, лично-командные
13	1. Состояние здоровья 2. Уровень физической подготовки Это позволяет подобрать оптимальную программу физической нагрузки, которая будет соответствовать функциональным возможностям организма и состоянию здоровья человека.
14	3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
15	Начинается атлетический комплекс в гимнастике с подготовительной части, это обязательный этап, без которого нельзя приступать к основной нагрузке.
16	1-Упражнения в балансировке, акробатические прыжки.
17	Б-программа
18	Выделяют 5 позиции существующих в спортивной игре «Баскетбол». Разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард, центровый.
19	1-Порок сердца 3-Нарушение ритма сердца Только врач - кардиолог принимает решения о возможности заниматься физическими упражнениями. Основная задача не навредить организму.
20	1-В 2-Б

	3-Г 4-А
--	------------

2 ВАРИАНТ

№п/п	ОТВЕТЫ
1	2-Низкий старт
2	1-Б, 2-А, 3-Г, 4В,
3	1. Пальцы рук расставлены широко, охватывают мяч «чашей» 2. Кисти слегка согнуты, пальцы напряжены и плотно обхватывают мяч
4	Перед выполнением кувырка вперед необходимо размяться и освоить подводящие упражнения, чтобы снизить риск травм. 1. Исходное положение (упор присев) 2. Наклон головы вперед и перенос веса. 3. Толчок ногами 4. Перекат 5. Выход в упор присед. 6. Завершение.
5	1888 год
6	1-А 2-Б 3-В 4-Г
7	3-Поворот
8	Типичные ошибки при выполнении прыжка с места несогласованность движений рук и ног, раннее опускание ног в фазе полета, неполное разгибание коленей и тазобедренных суставов при отталкивании, малая амплитуда движения рук, недостаточный посыл корпуса вперед.
9	3-2 кг
10	1-В, 2-А, 3-Г, 4-В
11	Начали использовать с 1924 года для постановки шеста в прыжках в высоту специальный ящик, до этого спортсмены использовали ямки для упора шеста. Ящик служит для опоры шеста. Ящик имеет правильный угол, тем самым задает оптимальный угол постановки шеста, снижает риск срыва или неправильное сгибание шеста и служит для безопасности.
12	3) Санеев в 1968 году
13	2.Подтягивание 3.Отжимания Потому что используется вес тела как отягощения, стимулируют гипертрофию мышечных волокон, требуют мощного сокращения мышц-сгибателей локтя.
14	2. Это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.
15	Атлетическая гимнастика это совокупность силовых упражнений направленных на развитие мышечного каркаса.

16	2.Хват
17	4- Пирамида
18	Баскетбол в России появился в 20 веке, первый матч прошел в Санкт-Петербург, 1906 год. Участники были разделены на команды по цвету маек. В 1921 году в Петрограде появилась первая баскетбольная лига под председательством Ф. Юргенсана, а в 1922 году в Москве создали « Комитет московской баскетбольной лиги».
19	2-ОРЗ 3-Грипп Во время респираторных инфекциях, следует прекратить занятия ритмической гимнастики т.к. организм ослаблен, и физическая нагрузка может усугубить состояние, замедлить выздоровление или спровоцировать осложнения. Грипп более тяжелое заболевание, чем ОРЗ, поэтому физические нагрузки рекомендуются после полного выздоровления.
20	1-А, 2-Б, 3В,

3 ВАРИАНТ

№п/п	ОТВЕТЫ
1	4- подъем колена во время полета
2	1-В 2-А 3-Б
3	1. Площадки 2. Размеры и вес мяча
4	Данные упражнения служат для развития ловкости: балансирование на одной ноге, переменные прыжки с ноги на ногу, прыжки из стороны в сторону, кувырки вперед на назад, быстрые смены положения, прыжки на скакалке, лестничные упражнения.
5	2-бег на длинные дистанции
6	1-А 2-Б 3-В
7	Интервал
8	Составляет основную классификацию видов спорта в легкой атлетике: спортивная ходьба, бег (на длинные, средние, короткие дистанции, барьерный бег), эстафеты, марафон, прыжки (в высоту, в длину, с места, с шестом, тройные прыжки), метание спортивного снаряда, многообразье.
9	2-низкий старт
10	1-Г, 2-А, 3Б, 4-В
11	Первый зарегистрированный официальный рекорд установил Роберт Мейч в 1864 году с результатом по прыжкам в высоту 1 м 67,4 см.
12	2-бег по пересеченной местности
13	2.Лыжные гонки 4.Плавание

	Выносливость развивают циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка длится сравнительно долгое время.
14	2.Соревновательная
15	Атлетическая гимнастика-это система физических упражнений силового характера, направленная на гармоничное и физическое развитие человека и решение конкретных задач силой подготовки. Цель развитие силы, выносливости, ловкости, пластичности и повышение уровня физической подготовки, а также она укрепляет опорно-двигательный аппарат.
16	3-мост
17	3-переворот вперед
18	8 стран Аргентина, Италия, Греция, Латвия, Португалия, Швейцария, Чехословакия, Румыния
19	1.Заболевание сердечно-сосудистой системы 2.Варикозное расширение вен Решение о занятиях атлетической гимнастики должен принимать врач с учетом конкретного диагноза, стадии заболевания, возраста, пола и уровня физической подготовки.
20	1-Б, 2-В, 3-А,

4 вариант

№п/п	ОТВЕТЫ
1	1-400 метров
2	1-А, 2-Г, 3-Б, 4-Д, 5-В
3	1. Правила игры 2. Организовывать международные соревнования
4	Внешние признаки утомления: окраска кожи (небольшие покраснения, значительные покраснения, резкое покраснение), потливость, дыхание (учащенное), движение (неуверенный шаг, резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения), общий вид (усталое выражение лица, нарушение осанки), мимика, внимание.
5	3-Белый
6	1-А 2-Б 3-В
7	3-прикладная гимнастика
8	Толканию ядра - соревнование по толканию на дальность толкающим движением руки специального снаряда-ядра. Дисциплина относится к метанием и входит в технические виды легкоатлетической программы.
9	4- элементы гимнастики
10	1-А 2-Б 3-В 4-Г
11	Прыжки через гимнастического коня не относят легкой атлетики, потому что

	дисциплина спортивной гимнастики. Легкая атлетика –это вид спорта, который включает упражнения, развивающие ловкость и выносливость, а гимнастика вид спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.
12	1-1000 ров
13	2.Занятия в спортивных секциях по выбору студента; 3.Учебные занятия Учебный процесс – планируется в учебных классах по всей специальности, проводится на протяжении всего периода, является обязательным. Занятия в спортивной секции дополняют учебные занятия, но не заменяют их как основную форму.
14	2.Физическое воспитание.
15	Ритмическая гимнастика - вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности.
16	2-Кувырок
17	3-Присед
18	Смысл игры в баскетбол в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противника
19	2- проконсультироваться с тренером 3- пройти медицинский осмотр Необходимо для обеспечения безопасности, эффективности тренировок и минимизации рисков для здоровья. Эти меры позволяют учесть индивидуальные особенности организма, избежать травм и подобрать оптимальную программу занятий.
20	1-А, 2-Г, 3Б,