

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 22.09.2023 22:02:33  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)  
АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
А.И. Азарова  
личная подпись      инициалы, фамилия  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Рег. № \_\_\_\_\_

**Фонд оценочных средств**  
**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**  
**в форме дифференцированного зачета**  
**по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**(шифр и название дисциплины)**  
**в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по**  
**специальности СПО**  
**15.02.08 Технология машиностроения**

Ростов-на-Дону  
2020 г.

**Разработчик:**

Преподаватель   Авиационного колледжа ДГТУ   \_\_\_\_\_   Е.К. Бареева  
Ф.И.О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Фонд оценочных средств   рассмотрен и одобрен на заседании цикловой   \_\_\_\_\_   комиссии  
«Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Председатель цикловой   комиссии   \_\_\_\_\_   И.В. Гайворонская  
Ф.И.О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Согласовано:**

**Рецензенты:**

\_\_\_\_\_

место работы

\_\_\_\_\_

занимаемая должность

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

\_\_\_\_\_

место работы

\_\_\_\_\_

занимаемая должность

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_

личная подпись

Н.В. Соломатина

инициалы, фамилия

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2.	КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
2.1	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	5
2.2	МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	5
2.3	ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	7

## I. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Таблица 1

<b>Результаты освоения (объекты оценивания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата и их критерии</b>	<b>Тип задания; № задания</b>	<b>Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Определять уровень собственного здоровья по тестированию. Составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики. Овладеть техникой спортивных игр Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовый и лыжной подготовки) Овладеть системой дыхания упражнений в процессе выполнения движения для повышения работоспособности Определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями Выполнять контрольные упражнения	Тесты. Выполнение нормативов. Контрольные упражнения.	Дифференц. зачет
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тесты. Выполнение нормативов. Контрольные упражнения.	Дифференц. зачет

Знать основы здорового образа жизни;	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности Знать состояние своего здоровья	Контрольные упражнения.	Дифференц. зачет
--------------------------------------	---	-------------------------	------------------

## 2. Фонд оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения текущего контроля

Техническое обеспечение подготовки и проведения аттестации:

- спортивный зал, стадион;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные мячи;
- гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, турники;
- тренажеры;
- гантели, гири.

### 2.2. Материалы для промежуточной аттестации

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши			
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6
- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тема: гандбол

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий

## 2.3. Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Блок А</i>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками;	Г

	<p>б) лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	
4.	<p>Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	Б
5.	<p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140—160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p>	А



	<p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;</p> <p>в) ритмическая деятельность.</p>	
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p>	Б
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>	В
12.	<p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость;</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) натиск.</p>	А
13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;</p> <p>в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>	А

16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленностью;  б) профессионально прикладной физической подготовке.  в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.  г) всего вышеперечисленного.</p>	Г
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования;  б) организации досуга;  в) спорта общедоступных достижений;  г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;  б) результаты прыжка в длину с места;  в) результаты в челночном беге;  г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p>	В

	<p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p>	Б

	<p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>					
28.	<p>Быстрота — это:</p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А				
29.	<p>Физическая работоспособность — это:</p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>	Г				
30.	<p>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в) «О спорт — ты мир!».</p>	А				
<b>Блок Б</b>						
<p><i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i></p> <table border="1" data-bbox="204 1473 593 1630"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<p>Поставь букву соответствующую ответу.</p> <p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем</p> <p>2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота</p> <p>3) Их защищает вратарь. в) ласты</p>	<p>1 – В</p> <p>2 – А</p> <p>3 – Б</p>				
32.	<p>1) Летний вариант коньков. а) клюшка</p> <p>2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики</p>	<p>1 – Б</p> <p>2 – В</p> <p>3 – А</p>				

	3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
<i>Блок С</i>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Блок А</i>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<p>Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>а) привычка к определенным позам;</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p>	Б
2.	<p>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>а) обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	А
3.	<p>Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p>Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) быстроты двигательной реакции;</p>	Б

	<p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	
5.	<p>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p>	В
7.	<p>Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p>	А
9.	<p>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>	Б
10.	<p>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>	А

11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции;	Б



	г) бадминтон.	
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость;	А, Г

	<p>в) ловкость;</p> <p>г) бодрость;</p> <p>д) выносливость;</p> <p>е) быстрота;</p> <p>ж) сила.</p>	
24.	<p>Ловкость — это:</p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	А
25.	<p>Сила — это:</p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	В
26.	<p>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p>Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А
28.	<p>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</p>	Г

	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.					
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В				
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В				
<b>Блок Б</b>						
<p><i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б				
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б				
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота	1 – В 2 – А				

	3) Их защищает вратарь. в) ласты	3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
<i>Блок С</i>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.