

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

БУП.08 Физическая культура
Карта тестовых заданий

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

ЛР 5: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9: Проявляющий и демонстрирующий толерантное сознание, и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 11: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 14: Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР 15: Демонстрирующий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 16: Демонстрирующий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 18: Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 20: Осознающий выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; демонстрирующий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметных:

— способность использовать меж-предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Учебный предмет: Физическая культура

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1.Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) **Физические нагрузки и отказ от вредных привычек**

2.Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) **Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса**
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) **2 часа**
- в) 1 час
- г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) **игры**

5.Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) **сила**
- г) здоровье

Средне –сложные (2 уровень)

6.Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) **физические упражнения**
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) **выносливость**
- в) быстрота
- г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) **Больше активно двигаться**
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) **спорным броском в центральном круге.**

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) **Улучшают потребление организмом кислорода**
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?

- а) **5**
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) **Курение, прием алкоголя и наркотиков**
- б) Занятие спортом
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) **11 м**
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) **уровень владения двигательным действием**
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) **не менее 30 минут**
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. В спорте выделяют:

- А. **Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.**
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

17. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.**

18. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

19. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.**
- В. Да, под присмотром тренера.

20. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.**
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

21. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.**

22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.**
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

Сложные (3 уровень)

23. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.**
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

24. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.**
- В. Пилатес.

25. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.**
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Установить соответствие:

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

27. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

Средне –сложные (2 уровень)

28. Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают вскрыть отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровнем тренированности и показателями.

Уровень тренированности:	Показатели:
1. Хорошо тренированный человек	А. более 500ед.
2. Средне тренированный человек	Б. 300-350ед.
3. Высоко тренированный человек	В. 450-500ед.
4. Плохо тренированный человек	Г. 400-450ед.
5. Нетренированный или имеющий отклонения	Д. 350-400ед.

29. Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.

Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

30. Для людей, интенсивно занимающихся спортом. Подходит формула крепости телосложения: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} - \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)}$. Полученный показатель определяет уровень крепости телосложения. Установите соответствие между уровнями телосложения и показателями.

Уровень телосложения	Показатели
1. Слабое телосложение	А. 10ед.
2. Хорошее телосложение	Б. 26-35ед.
3. Среднее телосложение	В. 36 и более ед.
4. Крепкое телосложение	Г. 21-25ед.
5. Очень слабое телосложение	Д. 10-20ед.

Задания на установление последовательности

31. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры: (Г, А, В, Д, Е, Б.)

- А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- Б) вызвать скорую помощь;
- В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
- Г) перенести пострадавшего в прохладное место;
- Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

32. Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий. (Б, Г, Д, В, А, Е, З, Ж, Ё.)

- А) на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;
- Б) над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;
- В) организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;
- Г) восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый

- Олимпийский флаг;
Д) исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;
Е) над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертенем;
Ё) затем следуют массовые выступления спортсменов;
Ж) клятву произносит представитель от судей;
З) один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву - выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

33. Установите правильную последовательность комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени: **(Б, А, Г, В, Ж, Ё, Д, Е.)**

- А) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;
Б) Ходьба, высоко поднимая колени;
В) Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;
Г) Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;
Д) Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;
Е) Спортивные игры;
Ё) Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;
Ж) Ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.

34. Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность: **(Б, В, А.)**

- А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
Б) Начальное разучивание;
В) Углублённое, детализированное разучивание.

Сложные вопросы (3 уровень)

35. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди: **(Г, Б, Е, Д, А, В.)**

- А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
Б) Согласованность движений рук и ног;
В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
Г) Исходное положение;
Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Спорт это _____ **(физические упражнения и тренировки)**

37. Отличительным признаком физической культуры является _____ **(правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений)**

38. Физическая культура представляет собой _____ (определенную часть культуры человека)
39. Под физической культурой понимается _____ (некоторый фрагмент деятельности человеческого общества)
40. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, это _____ (скорость)
41. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего _____ (содержанием)
42. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется _____ (степ-аэробика)

Средне-сложные вопросы (2 уровень)

43. Размеры теннисного стола _____ (длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.)
44. Количество подач, которые подряд выполняет один игрок в настольном теннисе __ (две)
45. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это _____ (атлетическое единоборство)
46. Гимнаст, разработавший популярную ныне систему тренировок это _____ (Грег Глассман)
47. Главной причиной нарушения осанки является _____ (малая подвижность)
48. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется _____ (слайд-аэробика)
49. Первый чемпионат мира по настольному теннису был проведен в _____ (1926 г)
50. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес это __ (пилоксинг)
51. Направление “пол дэнс” это _____ (Упражнения с использованием шеста)
52. Олимпиониками в Древней Греции называли людей , которые _____ (выиграли Олимпийские игры)
53. Предмет, который используется для занятий “босу”это _____ (половина резинового мяча)
54. Прием игры в настольный теннис, который является атакующим действием ____ (накат)
55. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений с _____ (гибкой, пружинящей пластиной)
56. Атлетическое единоборство это _____ (совокупность спортивных и восточных единоборств)

57. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются _____ (**асаны**)
58. Значение слова “фитнес” (от англ. “fitness”) _____ (**бодрость**)
59. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют _____ (**перекрестные координации**)
60. Направления фитнеса, которого, не существует это _____ (**аквабосу**)
61. В качестве финишной ленточки используют _____ (**легкорвущую ткань**)
62. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно _____ (**на прямые ноги**)
63. Где нужно находиться во время упражнения в метании _____ (**слева от метателя**)
64. Высота теннисной сетки для большого тенниса _____ (**1,07 м.**)
65. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____ (**выносливость**)
66. Число движений в единицу времени характеризует _____ (**темп движений**)

Сложные вопросы (3 уровень)

67. Вход в спортивный зал разрешен, если _____ (**там находится тренер**)
68. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____ (**комплекс**)
69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время _____ (**умственной деятельности**)
70. основополагающие принципы олимпизма изложены в _____ (**Олимпийской Хартии**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

<p>Результаты</p>	<p>ЛР 5: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 9: Проявляющий и демонстрирующий толерантное сознание, и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p>
-------------------	---

ЛР 11: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 14: Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР 15: Демонстрирующий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 16: Демонстрирующий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 18: Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 20: Осознающий выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; демонстрирующий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметных:

— способность использовать меж-предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

	<p>Предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; — владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.</p> <p>–</p>			
Учебный предмет	Физическая культура			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого го
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов

«ОТЛИЧНО»	91-100%	91-100 баллов
-----------	---------	---------------

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	г
2	б
3	б
4	г
5	в
6	б
7	б
8	в
9	г
10	в
11	а
12	а
13	в
14	б
15	а
16	а
17	в
18	а
19	б
20	а
21	в
22	а
23	а
24	а
25	а
26	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
27	1В, 2Б, 3Г, 4А.

36	физические упражнения и тренировки
37	правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
38	определенную часть культуры человека
39	некоторый фрагмент деятельности человеческого общества
40	скорость
41	их содержанием
42	степ-аэробика
43	длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
44	две
45	атлетическое единоборство
46	Грег Глассман
47	малая подвижность
48	слайд-аэробика
49	1926 г
50	пилоксинг
51	Упражнения с использованием шеста
52	выиграли Олимпийские игры
53	половина резинового мяча
54	накат
55	гибкой, пружинящей пластиной
56	совокупность спортивных и восточных единоборств
57	асаны
58	бодрость
59	перекрестные координации
60	аквабосу
61	легкорвущуюся ткань
62	на прямые ноги

28	1Д; 2Г; 3Б; 4В; 5А.
29	А (1, 2, 5, 9); Б (3,4,6,7,8,10,11,12).
30	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
31	Г, А, В, Д, Е, Б.
32	Б, Г, Д, В, А, Е, З, Ж, Ё.
33	Б, А, Г, В, Ж, Ё, Д, Е.
34	Б, В, А.
35	Г, Б, Е, Д, А, В.

63	слева от метателя
64	1,07 м.
65	выносливость
66	темп движений
67	там находится тренер
68	комплекс
69	умственной деятельности
70	Олимпийской Хартии