

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 16.07.2026 15:44:49
Уникальный идентификатор документа:
c3a47a2f4b9180a7254bef5354c4938c4a04716d



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

Калужский филиал

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель технологического колледжа
О.А. Окунева
«» 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине ОУП.12 «Физическая культура»

специальность: 19.02.11 Технология продуктов питания из
растительного сырья

форма обучения: очная

Калуга, 2026

Общие положения

Результатом освоения учебного предмета является:

- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Формой аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет.

1. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 2. Баскетбол	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 3. Волейбол	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 4. Мини-футбол	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 5. Гимнастика	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Форма контроля			дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке на дифференцированном зачете.

В результате аттестации по учебного предмета Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

Раздел 1. Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 60 м (сек)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
3	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20

Раздел 2. Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)	23	24	26	20	22	24
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
3	Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	3	5	7	2	3	5

Раздел 3. Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10	20	30	10	15	20
2	Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	15	20	25	10	15	20
3	Прием и передачи мяча в парах (раз)	10	20	30	10	15	20

Раздел 4. Мини-футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	21	17	14	26	23	20
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	9	12	16	8	10	14
3	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	10	15	20	6	10	15

Раздел 5. Гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16

Критерии оценки на дифференцированном зачете:

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «4,5 и выше»
«хорошо»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «3,5-4,4»
«удовлетворительно»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,5-3,4»
«неудовлетворительно»	задолженность по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,4 и ниже»

3. Порядок выполнения тестовых испытаний.

Раздел 1. Легкая атлетика

1) Вид испытания «Бег 60, 100 м. с высокого старта»

Определяет уровень быстроты.

Методика проведения: *бег проводится на стадионе, можно по ровной грунтовой или асфальтовой дорожке. Испытуемый бежит с высокого старта дистанцию на время. При электронном хронометраже результат определяется с точностью - 0,01 сек.*

2) Вид испытания «Бег на 1000, 2000, 3000 метров»

Проводится для определения уровня развития выносливости.

Методика выполнения: *бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности. Время засекается с точностью - 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.*

3) Вид испытания «Прыжок в длину с разбега»

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

4) Вид испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

5) Вид испытания «Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.»

Проводится для определения уровня развития мышц плечевого пояса и скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Разделы 3-5. Волейбол, Баскетбол, Мини-футбол

Контрольные испытания данных разделов позволяют определить степень освоения учебного материала игровых видов спорта.

Оборудование: спортивный зал, мячи, измерительный инвентарь, секундомер, стойки, конусы.

Методика выполнения: все испытания выполняются после специальной разминки, соответствующей каждому виду спортивных игр. Участники поочередно выполняют контрольные испытания. В зачет идет наилучший результат.

Раздел 5. Гимнастика

1) Вид испытания «Наклон вперед»

Тест определяет уровень развития гибкости.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Методика проведения: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног

расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

2) Вид испытания «Поднимание туловища»

Тест позволяет определить силу мышц брюшного пресса.

Методика проведения: *поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.*

3.1) Вид испытания «Подтягивание» /юноши /

Тест позволяет определить уровень развития силы мышц плечевого пояса.

Оборудование: высокая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.*

3.2) Вид испытания «Подтягивание» /девушки/

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.*

4) Вид испытания «Рывок гири» /юноши /

Методика выполнения: *тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.*

5) Вид испытания «Отжимание» /девушки/

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. Темы рефератов учебного предмета «Физическая культура»

Аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится в форме подготовки, написания и защиты реферата по одной из следующих тематик.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхательной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварительной системы.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
6. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.
11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
12. Развитие физических качеств.
13. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
14. Современные популярные виды спорта.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценки реферата:

- оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если реферат составлен правильно по схеме, полностью раскрыта тема реферата, представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса, показывает всесторонние и глубокие знания в ответе на дополнительные вопросы;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если в составлении реферата есть отдельные неточности, тема реферата раскрыта, но требует небольшого дополнения, неполный список источников, допускает мелкие неточности в ответах на дополнительные вопросы;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен со значительными ошибками, тема реферата раскрыта не полностью, допущены незначительные ошибки, список источников не полный, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен неправильно, основная тема полностью не раскрыта, отсутствует список литературы, на дополнительные вопросы ответить затрудняется.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Основная литература:

1. Бурхин С.В. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для вузов / С.Ф. Бурхин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 173с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06290-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт], - URL <https://urait.ru/bcode/452807>. - Режим доступа : для авториз. пользователей.
2. Германов Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020 – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05 784-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт], - URL : <https://urait.ru/bcode/453962>.- Режим доступа : для авториз. пользователей.
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т.А. Завьялова [и др.], под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 189с – (Высшее образование), - ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454001>.- Режим доступа : для авториз. пользователей.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2011. - 238с. : ил. - ISBN 978-5-09-025228-7. – Текст : непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>. Режим доступа : для авториз. пользователей.

Нормативно-правовые акты:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации Федеральный [Электронный ресурс]: закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018). –

Режим доступа: СПС КонсультантПлюс, по договору. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 302 (ред. от 25.01.2019). – Режим доступа: СПС КонсультантПлюс, по договору. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

Интернет-ресурсы:

1. Ассоциация мини-футбола России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.amfr.ru/>. – Заголовок с экрана
2. Официальный сайт ВФСК ГТО: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>. – Заголовок с экрана
3. Федерация баскетбола России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russiabasket.ru/>. – Заголовок с экрана
4. Федерация волейбола России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru>. – Заголовок с экрана

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2021 г. № 444 по специальности среднего профессионального образования 35.02.05 Агрономия

Программа обсуждена на заседании кафедры Агрономии
протокол №_8_ от «_22_» _марта_ 2024 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии по направлению
подготовки 35.02.05 Агрономия



Исаев А.Н., д.с.-х.н.

Итоговый контроль ОУП.12 Физическая культура

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен

- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин-Коломенкин
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны-организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны-организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба 9. плавание
- 10. метание копья
- А) 1, 2, 3, 8, 9

Б) 3, 5, 6, 8, 10

В) 1, 4, 6, 7, 9

Г) 2, 5, 6, 9, 10

20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22.Олимпийские игры состоят из...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимназия

Г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаляющих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость