

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. *Оценить свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека.*

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

Задание 1. Оценивая свой образ жизни, определите его факторы, которые положительно влияют на здоровье и физическую подготовленность.

Задание 2. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку определите его факторы, которые отрицательно влияют на здоровье и физическую подготовку.

Задание 3. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку определите основные составляющие здорового образа жизни.

2. Оценить способность применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание № 1

1. Отличительным признаком физической культуры является?

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение?

- а) развития резервных возможностей организма человека;
- б) физической подготовленности человека к жизни;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека?

- а) через систему образовательных учреждений.
- б) через физкультурно-спортивные клубы.
- в) непрерывно в течение жизни.
- г) самостоятельно.

4. Физические упражнения – это?

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает?

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как?

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

8. Отличительным признаком умения является?

- а) нестандартность параметров и результатов действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

9. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6

Задание № 2

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление?

- а) Регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе
- б) аэробика
- в) альпинизм
- г) велосипедный спорт

2. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?

- а) акробатика
- б) тяжелая атлетика
- в) гребля
- г) современное пятиборье

3. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) бокс
- г) тяжелая атлетика

4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?

- а) борьба
- б) бег на короткие дистанции
- в) бадминтон
- г) бег на средние дистанции

5. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

6. Физическая культура представляет собой?

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека.

7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) Лекарственные средства
- б) медицинские обследования
- в) оздоровительные силы природы
- г) физические упражнения

8. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) высокий рост
- б) увеличение межпозвоночных дисков
- в) слабая мускулатура
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника

9. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?

- а) 72-78 уд/мин
- б) 78-82 уд/мин
- в) 82-86 уд/мин
- г) 86-90 уд/мин

10. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что?

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

12. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца
- б) Дать нашатырный спирт
- в) Искусственное дыхание
- г) Вызвать врача

13.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости?

- а) бег на средние дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) десятиборье
- г) спортивные игры

14.Назовите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной нагрузке у нетренированного человека?

- а) 140-160 уд/мин
- б) 160-180 уд/мин
- в) 180-200 уд/мин.
- г) 200-220 уд/мин

15.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее?

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Задание № 3

1.Жизненная емкость легких измеряется в?

- а) кубических сантиметрах
- б) в метрах
- в) в килограммах
- г) в литрах

2.Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это?

- а) физическая подготовленность
- б) физическое развитие
- в) функциональное состояние организма
- г) физическая работоспособность

3.Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?

- а) гибкости
- б) силы
- в) выносливости
- г) координационных способностей

4.Основными средствами развития выносливости являются?

- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
- б) метание мяча, прыжки в длину
- в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
- г) утренняя гигиеническая гимнастика

5.При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться?

- а) на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая
- б) на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях

- в) на гимнастический мат мягко на пятки
- г) на гимнастический мат в положение основной стойки

6. Самый быстрый способ плавания?

- а) «кроль на груди»
- б) «брасс»
- в) «кроль на спине»
- г) «баттерфляй»

7. К циклическим упражнениям относятся?

- а) спортивные и подвижные игры
- б) бег, плавание, передвижения на лыжах
- в) борьба, прыжки в высоту
- г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

8. Сила человека определяется как?

- а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения

9. Здоровый образ жизни рассматривается как?

- а) как дань моде Олимпийским играм
- б) как форма поведения, сохраняющая здоровье
- в) только как рациональное питание
- г) только как достаточная двигательная активность

10. Оказывая первую помощь при вывихе конечности необходимо?

- а) постараться вправить вывих и зафиксировать конечность
- б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы
- в) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой
- г) не предпринимать никаких действий до приезда врача

11. Показатель нормального артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60
- б) 120/70
- в) 140/90
- г) 200/100

12. К антропометрическим показателям относятся?

- а) рост
- б) вес
- в) ЧСС
- г) объем грудной клетки

- д) ЖЕЛ
 - е) артериальное давление
- (Отметьте все позиции)

13. Доврачебная помощь при ушибах мягких тканей включает следующий перечень мер?

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела

14. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются?

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
- г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений

15. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном

Задание № 4

1. На старте бега на 3000 метров судьей подаются команды?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

2. Под физическим качеством «ловкость» понимают?

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями
- в) освоить действие и сохранить равновесие

г) способность технически верно повторить заданное упражнение

3. Техника безопасности – это?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- в) правильное выполнение упражнений
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

4. Освоение двигательного действия следует начинать с?

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
- г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии

5. Для развития выносливости больше всего подходят?

- а) аэробные, циклические упражнения
- б) упражнения статического характера
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

6. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует?

- а) увеличению абсолютной силы
- б) росту мышечной массы
- в) увеличению относительной силы
- г) росту взрывной силы.

(Отметьте все позиции)

7. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует?

- а) повышению силы и выносливости
- б) развитию физических качеств
- в) формированию волевых качеств
- г) обучению двигательным действиям

(Отметьте все позиции)

8. Сопоставьте гимнастические термины с их определениями.

Гимнастические термины	Определения
1. Группировка	а. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

2. Вис	б. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется
3. Хват	в. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

9. Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется _____

10. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как _____

11. Временное снижение работоспособности называется _____

Задание № 5

1. Максимальную силу человека можно измерить в?

- а) килограммах, граммах;
- б) количеством повторений;
- в) сантиметрах;
- г) продолжительностью выполнения.

2. Нарушение Антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к? (Отметьте все позиции)

- а) аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований;
- б) изъятие всех медалей;
- в) изъятию очков и призов.

3. В процессе физического воспитания реализуются следующие специфические направления? (Отметьте все позиции)

- а) оптимизация физического развития человека;
- б) образовательное;
- в) формирование личности человека.

4. Специфическими средствами физического воспитания являются? (Отметьте все позиции)

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

5. К специфическим методам физического воспитания относятся?

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

6. На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

7. При преднамеренном нарушении Антидопинговых правил, срок дисквалификации спортсмена должен составить?

- а) четыре года;
- б) два года;
- в) три года;
- г) пять лет.

8. Причинами двигательных ошибок, на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения, являются? (Отметьте все позиции)

- а) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося;
- б) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений;
- в) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности;
- г) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;
- д) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

9. Уровень развития двигательных способностей человека определяется?

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

10. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется?

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

11. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее?

- а) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- б) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;

- в) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- г) 45 – 60 мин.

12. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75 – 85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до?

- а) 140-150 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 90-110 уд/мин;
- г) 75 -80 уд/мин.

13. «Стретчинг» - это?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

14. В системе физического воспитания физкультминутки и физкультурные паузы проводятся?

- а) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- б) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- г) после окончания каждого урока (на переменах).

15. Основной формой организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является?

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- в) занятие физической культуры;
- г) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

16. Очки - показатель в баскетболе, который используются для определения победителя в игре. За попадание из-за дуги (ФИБА: 6,75 м, НБА: 7,24 м) команде начисляется?

- а) 1 очко
- б) 2 очка;
- в) 3 очка

17. К антропометрическим показателям относятся? (Отметьте все позиции)

- а) рост;
- б) вес;
- в) ЧСС;

- г) артериальное давление;
- д) ЖЕЛ;
- е) объем грудной клетки

Задание № 6

1. Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду называется _____

2. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как _____

Задания на соотнесение понятий и

3. Сопоставьте задачи обучения со средствами обучения прыжку в длину с разбега

задачи обучения		средства обучения	
1.	Обучить подбору разбега	а.	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Прыжковый челнок»
2.	Обучить отталкиванию	б.	Пробегание по разбегу с акцентом на отталкивание
3.	Обучить приземлению	в.	Вылет в шаге с 3-5 беговых шагов с пробеганием

Задания процессуального или алгоритмического толка

4. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений?

- а) закрепление -
- б) ознакомление -
- в) разучивание -
- г) совершенствование -

5. Расставьте в логическом порядке фазы в метании малого мяча?

- а) финальное усилие -
- б) разбег -
- в) остановка после выпуска снаряда -
- г) обгон снаряда –





Задания, связанные с перечислениями



6. Перечислите виды испытаний (тесты) для юношей и девушек обязательные при сдаче норм ГТО 4 ступени _____

7. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния _____


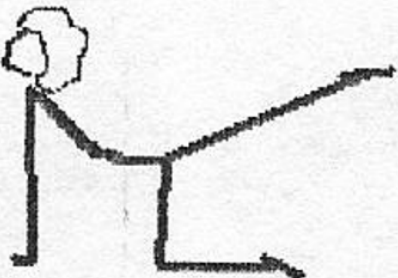
Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

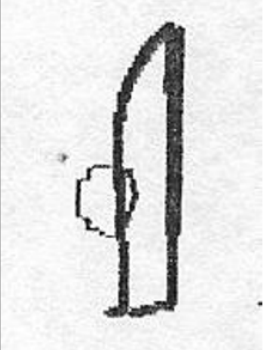
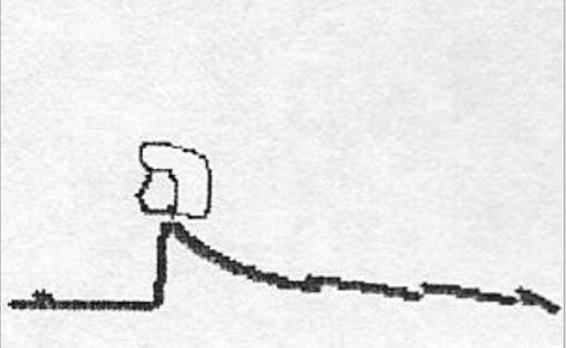
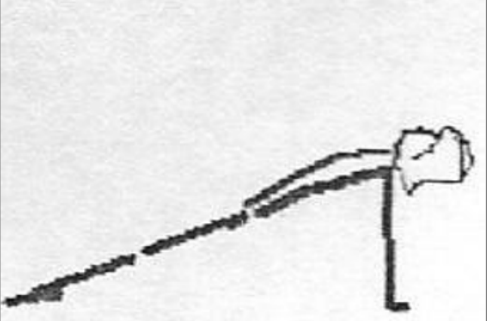

8. В гимнастике существуют основные разновидности приседов. Впишите название каждого приседа:

a.		
б.		
B.		
Г.		

д.		
е.		

9. В гимнастике существуют основные разновидности упоров. Впишите название каждого упора:

а.			
б.			

В.		
Г.		
Д.		
е.		

Задание № 7

1. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

- а) применять упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

2. Каковы показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

3. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) аэробные, циклические упражнения;
- б) упражнения статического характера;
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

4. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 60 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

5. Аэробные возможности организма развиваются с помощью?

- 1) бега;
- 2) гимнастики;
- 3) гребли;
- 4) плавания;
- 5) лыжной подготовки;
- б) единоборств.

- а) 1,2,3;
- б) 1,4,6;
- в) 2,3,4;
- г) 1,4,5.

6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на?

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

7.К антропометрическим показателям относятся:

- 1) рост;
 - 2) вес;
 - 3) ЧСС;
 - 4) артериальное давление;
 - 5) ЖЕЛ;
 - б) объем грудной клетки
- а) 1,2, 5,6;
 - б) 1,2,3,5;
 - в) 1,2,4,6;
 - г) 2,3,4,5.

8.Какого игрового амплуа в баскетболе не существует?

- а) центральной;
- б) защитник;
- в) полузащитник;
- г) нападающий;

9.VI-я ступень комплекса ГТО включает следующие обязательные испытания?

- а) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз)
- б) Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- в) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
- г) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
- д) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
- е) Бег на 2 км (мин., сек.)
- ж) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.), или на 5 км (мин., сек.), или кросс на 3 км по пересеченной местности, или кросс на 5 км по пересеченной местности
- з) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
- и) Бег на 100 м (сек.)
- к) Плавание на 50 м (мин., сек.)
- л) Туристический поход с проверкой туристических навыков

10.В чем отличие простых прыжков от опорных?

- а) Не имеют фазы полета после толчка руками.
- б) Выполняются без опоры ногами.
- в) Выполняются без опоры руками.

11.Утомление мышц быстрее наступает при работе?

- а) Динамической
- б) Статической

12.Какие действия в волейболе считаются атакующими?

- а) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая подачу.

б) Все удары, которые направлены на сторону соперника.

в) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая блок.

13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется? _____

14. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, принято называть?


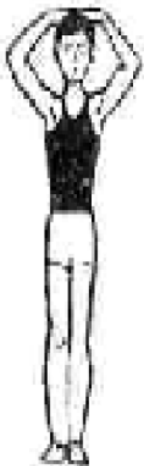
Задание «на сопоставление»

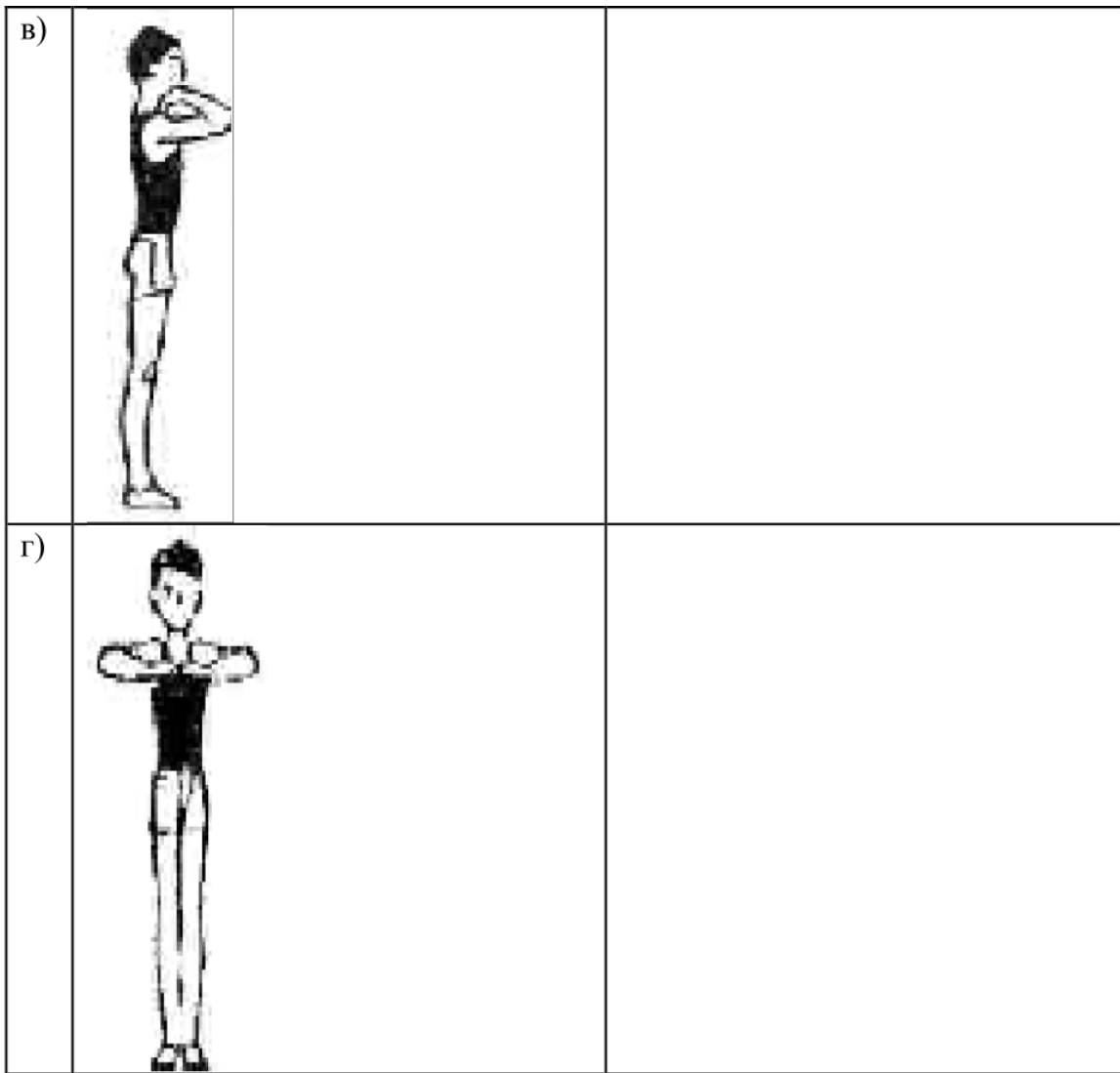
15. Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО 6-й степени

бронзовый значок	
серебряный значок	
золотой значок	

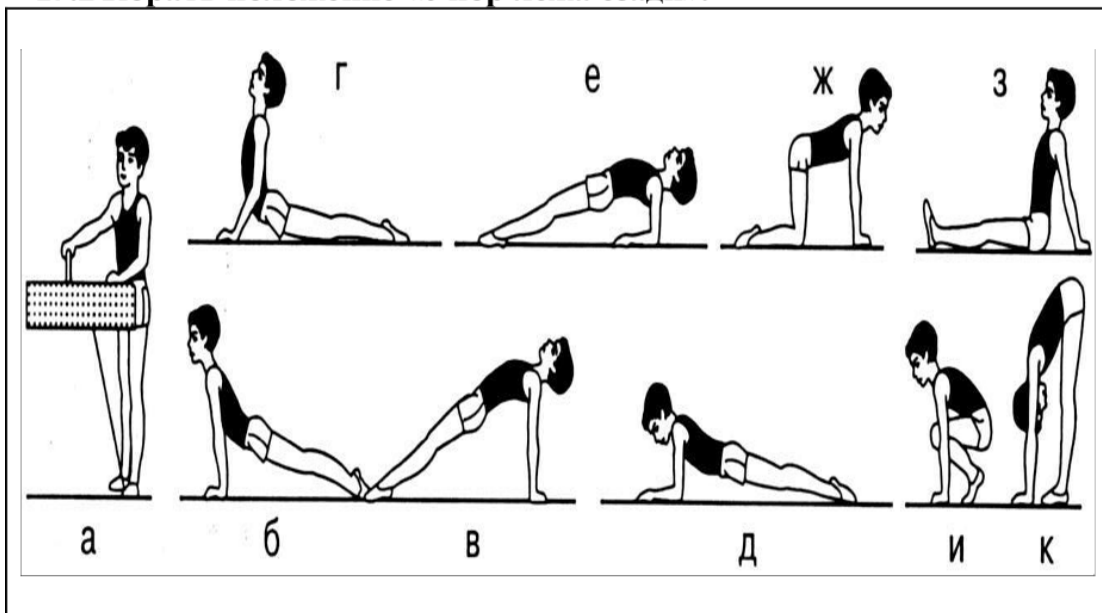
Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы):

16. В гимнастике существуют основные положения рук. Впишите название каждого положения.

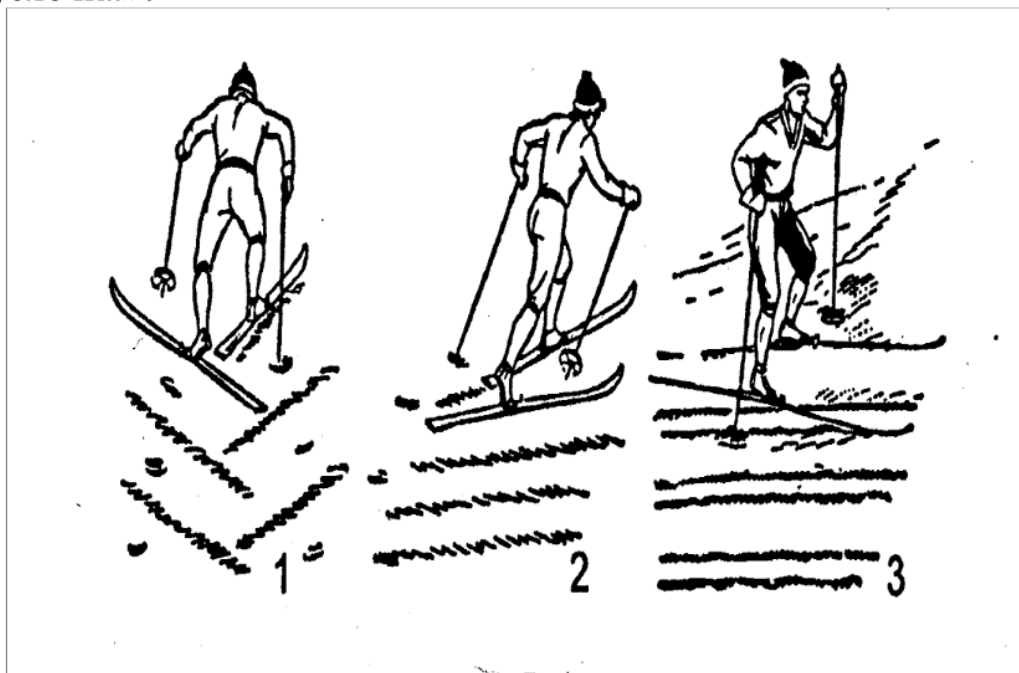
	Рисунки	Основные виды стоек в гимнастике
а)		
б)		



17. Выбрать положение «Упор лежа сзади».



18. На каком из рисунков изображен подъем на лыжах в гору способом «полуёлочка»?



4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.