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	*Зачтено*
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	*Не зачтено*

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.С*пецифическими 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 - 12мин, 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) 1очко
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 сдачи норм ГТО 4 ступени _____

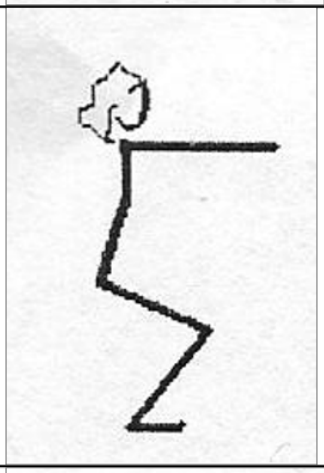
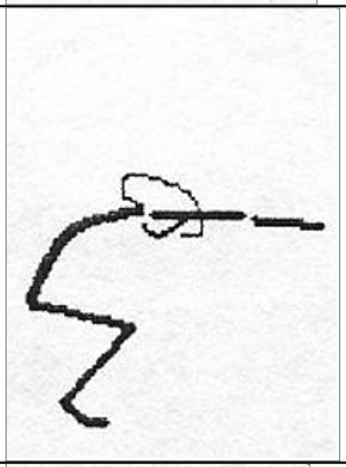
_____

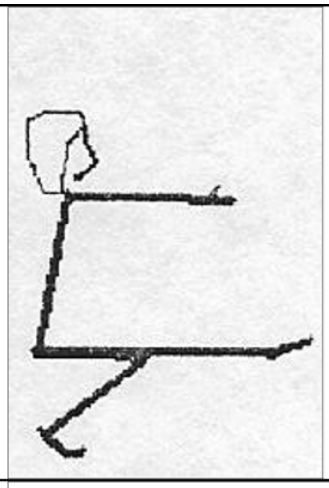
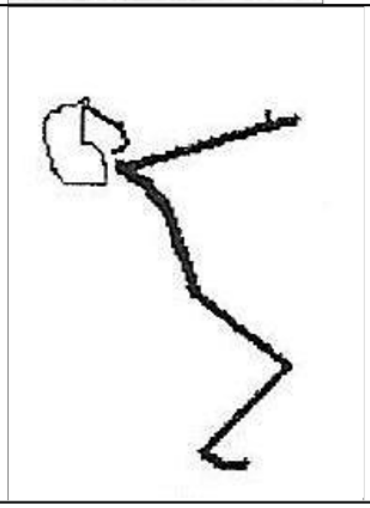
7.Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния _____

_____

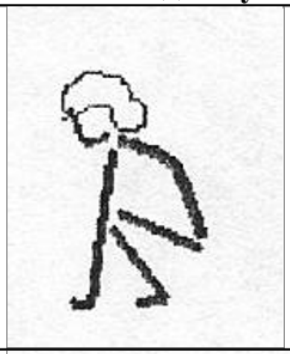
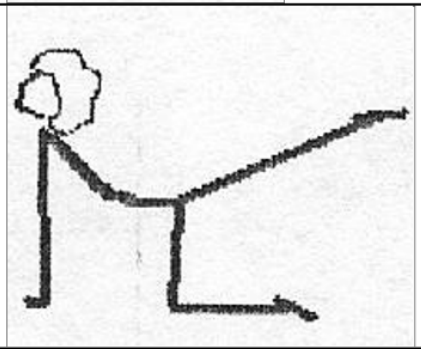
Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

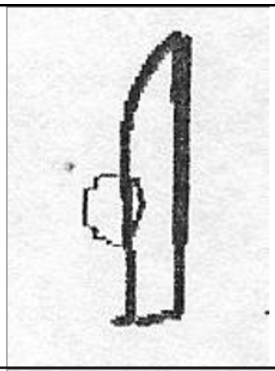
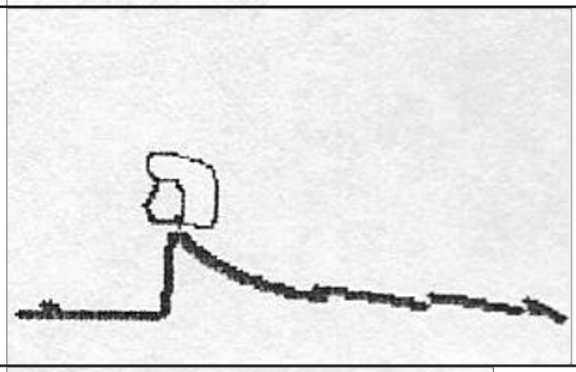
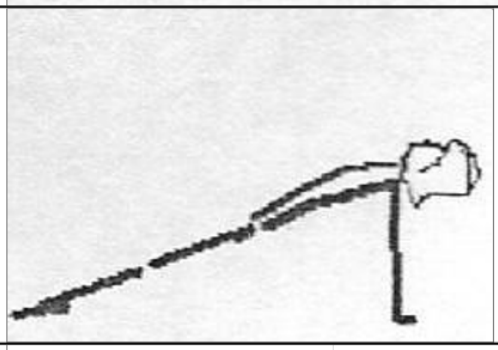
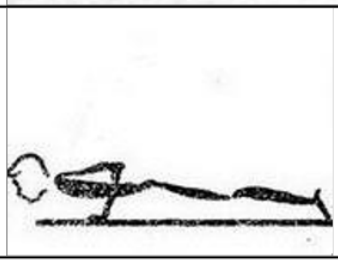
8.В гимнастике существуют основные разновидности приседов. Впишите название каждого приседа:

а.		
б.		
в.		
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;

6) 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;
6) 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) центровой;
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?

_____

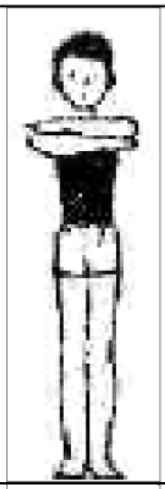
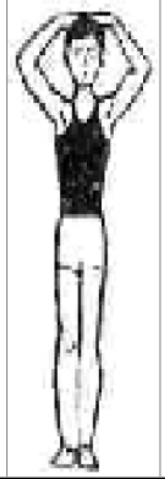
Задание «на сопоставление»

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

бронзовый значок	
серебряный значок	
золотой значок	

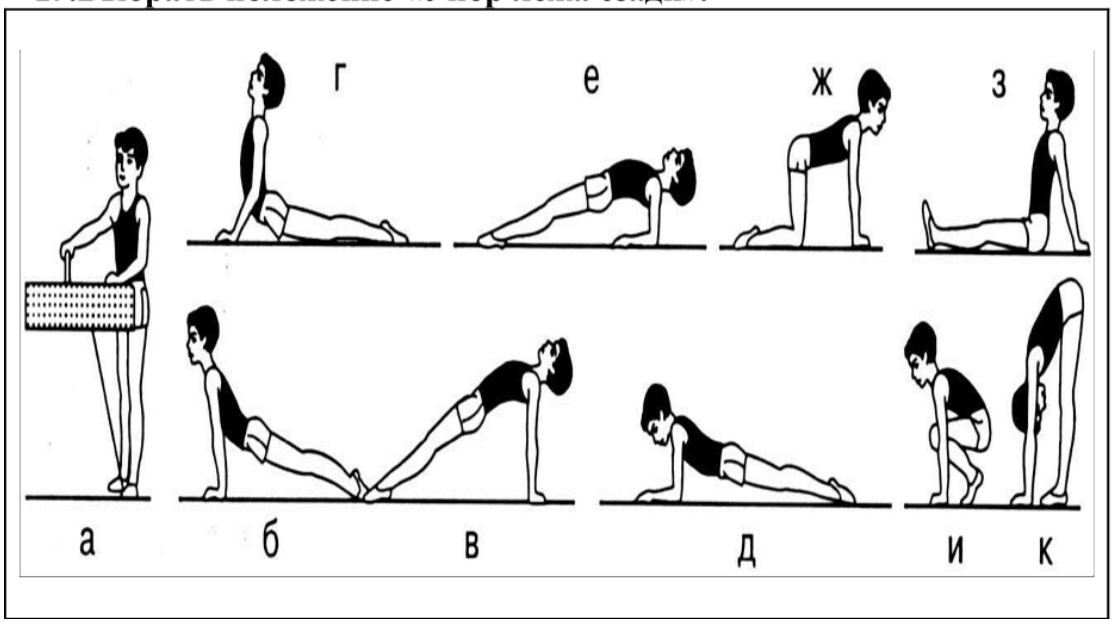
Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы):

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

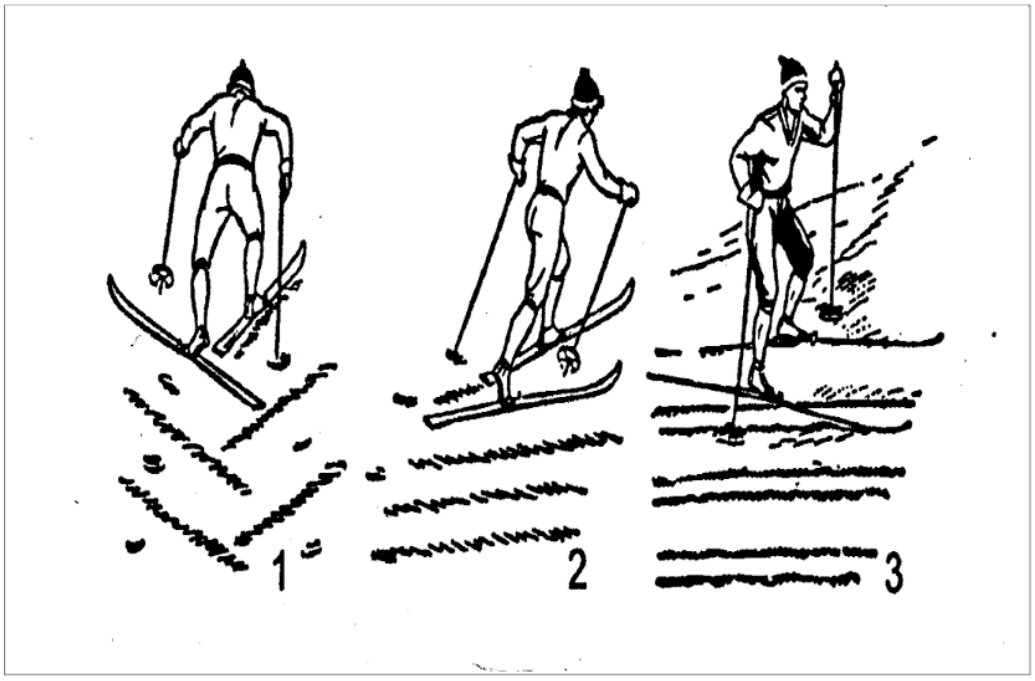
	Рисунки	Основные виды стоек в гимнастике
а)		
б)		

в)		
г)		

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.