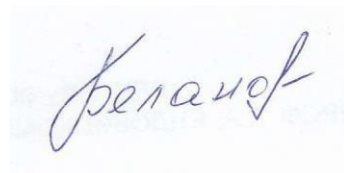


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта



А.Э.Беланов
30.05.2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
СГЦ.05. Физическая культура

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

социально-экономический

_____ техник-эколог

очная

Учебный год: 2025-2026
2026-2027

Семестр(ы): 3, 4, 5, 6

Рекомендована: НМС ф-та географии, геоэкологии и туризма
№6 от 03.05.2024

Составители программы: Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук,
доцент.

2024 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, входящей в укрупненную группу специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестов (испытаний) по оценке физической подготовленности.

ФОС разработаны на основании положений:

1. П ВГУ 2.2.01 – 2015 Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности, текущей, промежуточной и итоговой аттестации по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования в Воронежском государственном университете.

2. П ВГУ 2.2.04 – 2016 Положение о формировании фонда оценочных средств для аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования Воронежского государственного университета.

3. П ВГУ 2.1.34 – 2020 Временное положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования с применением дистанционных образовательных технологий Воронежского государственного университета.

1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения:

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основная цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК -1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК -3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК -4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК -6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК -7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК -8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК-1.3	Проводить экологический мониторинг окружающей среды
ПК-2.3	Проводить производственный экологический контроль в организациях

2. Условия аттестации: Аттестация проводится в виде приема контрольных нормативов, определяющих уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости и предусматривает использование накопительной системы оценивания. Аттестация проводится в подгруппе не более 15 чел.

Время аттестации:

Разминка 15 мин.;
 выполнение 1 час 15 мин.;
 всего 1 час 30 мин.

3. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 1			Комплексы упражнений
1	Тема 2.1 Основы здорового образа жизни	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2			Комплексы упражнений
1	Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3;	Комплексы упражнений Фронтальный опрос

		ПК-2.3	
2	Тема 3.2 Лыжные гонки	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 3			Комплексы упражнений
1	Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
2	Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
3	Тема 4.3 Тактическая подготовка к игре в баскетбол	ОК-1;ОК-3,ОК-4;ОК-6-8; ПК-1.3; ПК-2.3	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 4			Комплексы упражнений Тесты определения физической подготовленности

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГБОУ ВО «ВГУ»)

2511 Кафедра физического воспитания и спорта

Комплексы упражнений

по дисциплине - СГЦ.05 Физическая культура

Промежуточная аттестация №1

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше

Промежуточная аттестация №2

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8 и больше	+7 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6 и больше	+5 и меньше

Промежуточная аттестация №3

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

Промежуточная аттестация №4

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6x20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3
7.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
8.	Судейство 4 игр (2 - в поле; 2 - секретарем)	+	+

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если выполнены контрольные упражнения
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены контрольные упражнения

Комплект тестовых заданий
по дисциплине - СГЦ.05 Физическая культура
Промежуточная аттестация №4

Методика определения нормативных показателей

1. Бег на 100 метров выполняется по стандартной беговой дорожке с низкого старта.
2. Прыжок в длину с места выполняется с горизонтальной плоскости. Стопы перед прыжком неподвижны.
3. Подтягивание на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами опоры. При сгибании рук и подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью.
4. Поднимание туловища проводится из положения лежа на спине на горизонтальной поверхности, руки за головой, ноги закреплены. Туловище поднимается до вертикального положения и снова опускается до горизонтального. Упражнение выполняется без остановок.

Тесты определения физической подготовленности (девушки)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.3	17.6	18.0
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.50	11.20	11.50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40	30	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7

Тесты определения физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	13.10	14.40	15.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	35	25	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6

**Тестовые задания, рекомендуемые к использованию при проведении
диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам
освоения данной дисциплины.**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является... .

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной**
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья
- _____

елом избранных

уд

ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- двигательная реабилитация
- **физическое воспитание**
- спорт
- _____

изическая рекреация

ф

ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- отсутствие заболеваний
- **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия**
- хорошее самочувствие
- _____

стояние нормальной работоспособности

со

ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- стать чемпионом
- получить материальное вознаграждение
- **укрепить здоровье и общее физическое развитие**
- _____

бить рекорд

по

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- продление творческого долголетия
- снятие нервно-эмоционального напряжения
- социальная и физическая адаптация в обществе
- _____

остижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

д

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает

- **качество и продолжительность сна**
- прочность суставов

- количество суставов

– _____ дл
ину суставов

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является

- **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма**

- выполнение спортивных и массовых разрядов

– _____ по
лучение максимального количества населения знаков отличия ГТО

- _____ об
учение разным видам спорта и видам физической активности

ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются

- непрерывный длительный бег

- **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты**

- прыжки, многоскоки, скачки

– _____ уп
ражнения с гантелями, гирей, штангой

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- спринт, прыжки, метания

- акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду

- **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции**

– _____ сп
ортивные игры, бокс, фехтование

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- **время реакции, быстрота одиночного движения, частота движений**

- способность противостоять утомлению

- способность преодолевать мышечное сопротивление

– _____ по
движность в суставах и позвоночнике

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- **добровольности и обязательности медицинского контроля**

- экономичности проведения соревнований

- равноправия женщин и мужчин

- сознательности и активности

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 6-8 лет

- 9-12 лет

- 15-17 лет

- **18-29 лет**

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:
Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- пенсионеров
- дошкольников

– _____ л
лиц, не имеющих медицинского допуска
– _____ ли
ц, не имеющих спортивного разряда

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:
Какой вид спорта в большей степени формирует координацию?

- **спортивная гимнастика**
- стрелковый спорт
- тяжелая атлетика

– _____ ш
ахматы

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:
В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- фиксация не нужна
- 1 секунда
- **2 секунды**
- 3 секунды

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:
Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- **белки**
- жиры
- углеводы
- витамины

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:
Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- белки
- жиры
- **углеводы**
- витамины

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:
Интенсивность физической нагрузки можно задать

- скоростью движения
- длиной дистанции
- временем отдыха между попытками
- **временем выполнения упражнений**

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:
Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- коммуникативная
- воспитательная

- **прагматическая**
- образовательная

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности - это

- привитие чувства превосходства над другими людьми
- воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- **воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект**
- воздействие на интеллект

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- **участник снимается с дистанции**
- судья делают устное замечание
- судейский корпус не применяет санкций
- предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется

- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- двигательным умением
- **двигательным навыком**

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- усилить ток крови в кровяном русле
- способствовать лучшему обмену веществ
- ускорить приведение организма в рабочее состояние
- **способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к

- **увеличению полостей сердца и сердечной мышцы**
- изменению положения сердца
- смещению сердца влево
- уменьшению сердца

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- упражнения статического характера
- **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
- упражнения на скоростную выносливость
- упражнения с тяжестями предельной величины

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Укажите **допустимую максимальную** величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту).

(целое число цифрами)

Ответ: 60

ЗАДАНИЕ 2. Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «*Citius, altius, fortius!*»?

Ответ: Быстрее, выше, сильнее!

ЗАДАНИЕ 3. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация - это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления

Ответ: физического, здоровья

ЗАДАНИЕ 4. Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

Ответ: федеральные

ЗАДАНИЕ 5. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия - это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

Ответ: дефицит / недостаток

ЗАДАНИЕ 6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

Ответ: к специальной

ЗАДАНИЕ 7. Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают

Ответ: знак отличия

ЗАДАНИЕ 8. Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

Ответ: 2000

ЗАДАНИЕ 9. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

Ответ: мышечных

ЗАДАНИЕ 10. Какое физическое качество является основой здоровья?

Ответ: выносливость

ЗАДАНИЕ 11. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Гибкость как физическое качество - это ... выполнять движения с ... амплитудой.

Ответ: способность, большой

ЗАДАНИЕ 12. Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?

(укажите целое число цифрами)

Ответ: 20

ЗАДАНИЕ 13. Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI степени? (укажите целое число цифрами)

Ответ: 9

ЗАДАНИЕ 14. Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

Ответ: бронзовый знак отличия

ЗАДАНИЕ 15. Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

Ответ: 3

ЗАДАНИЕ 16. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?

(укажите целое число цифрами)

Ответ: 1

ЗАДАНИЕ 17. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны

Ответ: добровольно

ЗАДАНИЕ 18. Какова гигиеническая норма сна (в часах)?

(укажите целое число цифрами)

Ответ: 8

ЗАДАНИЕ 19. Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

Ответ: Сочи

ЗАДАНИЕ 20. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

Ответ: Африка

ЗАДАНИЕ 21. По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

Ответ: 220-возраст

ЗАДАНИЕ 22. Сколько «наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» нужно выполнить мужчине для получения Золотого знака ГТО VI степени?

Ответ: 13.

ЗАДАНИЕ 23. Сколько «наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» нужно выполнить женщине для получения Золотого знака ГТО VI степени?

Ответ: 16.

ЗАДАНИЕ 24. На какую длину нужно выполнить «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» мужчине для получения Золотого знака ГТО VI степени? В ответе запишите только цифры.

Ответ: 240.

ЗАДАНИЕ 25. На какую длину нужно выполнить «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» женщине для получения Золотого знака ГТО VI ступени? В ответе запишите только цифры.

Ответ: 195.

Критерии и шкалы оценивания:

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл - указан верный ответ;
- 0 баллов - указан неверный ответ, в том числе частично.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла - указан верный ответ;
- 0 баллов - указан неверный ответ, в том числе частично.