Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Физической культуры

Оценочные материалы

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

58.03.01 Востоковедение и африканистика

Экономика и внешнеэкономическая деятельность стран Востока (для лицензирования)

Бакалавр

Очная

Документ подписан простой электронной подписью Составитель: Оробей М.Н. Дата подписания: 18.05.2026	Документ подписан простой электронной подписью Руководитель структурного подразделения / Руководитель ООП: Демидов Александр Геннадьевич Дата подписания: 18.05.2026

Год набора -

Иркутск, 2026 г.

2 семестр/УК -7

Множественный выбор
Под термином «здоровье» понимается
Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
Нормальное состояние человека, физическое, психическое и социальное благополучие
отсутствие болезней или физических дефектов
Нормальное состояние человека, психическое благополучие, отсутствие болезней или физических дефектов

Множественный выбор
Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний
Регулярно заниматься физической активностью
Соблюдение режима сна и питания
Укрепление иммунитет, беречь свой организм от переохлаждения и перегрева

Множественный выбор
Здоровьесберегающие технологии – это
Технологии, используемые на пользу здоровья, связанные с различными формами деятельности людей, которые направлены на формирование ЗОЖ и минимизацию факторов, приносящих вред здоровью
Технологии, используемые на пользу здоровья, связанные с деятельности людей и формирование ЗОЖ
Технологии, направленные на формирование физической подготовленности и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью

Множественный выбор
Методические компоненты здоровьесберегающих технологий
Организация мониторинга здоровья и разработка рекомендаций по оптимизации здоровья, организация и контроль питания, физического развития, закаливания, организация профилактических мероприятий
Формирование физической культуры личности, совершенствование физических качеств, обучение движениям
Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности к

будущей профессии, вовлечение в занятия спортом

Множественный выбор
Виды здоровьесберегающих технологий
Физкультурно-оздоровительные технологии, медико-профилактические технологии, социально-психологические технологии, образовательные технологии
Социально-психологические технологии, образовательные технологии, электронные технологии, компьютерные технологии
Физкультурно-оздоровительные технологии, специальные технологии, образовательные технологии, информационные технологии
Медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, социально-психологические технологии

Множественный выбор
Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий
Аксиологический компонент, гносеологический компонент, эмоционально-волевой компонент, экологический компонент, физкультурно-оздоровительный компонент
Гносеологический компонент, эмоционально-волевой компонент, физкультурно-оздоровительный компонент, энергетический компонент, медицинский компонент
Экологический компонент, физкультурно-оздоровительный компонент, аксиологический компонент, эмоционально-волевой компонент

Множественный выбор
Методы здоровьесберегающих технологий
Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, ОРУ, танцевальные упражнения, элементы упражнений из различных оздоровительных систем
Ходьба, бег с ускорением, точечный массаж, прыжки с вышки, физкультминутки, интеллектуальный массаж, гимнастика для глаз
Адаптивная, лечебная, оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-оздоровительное и оздоровительное физическое воспитание

Множественный выбор
Здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов предусматривает:
Проведение мониторинга здоровья, лечебно-профилактическая работа, оптимизация учебных воздействий, использование оздоровительных

принципов, формирование здоровьесберегающего целесообразного поведенческого стереотипа, обеспечение практической направленности знаний о здоровьесбережении
Индивидуальные особенности, вида и условия деятельности, полноценность труда и отдыха, режим питания, использование средств физической культуры
Характер труда будущих специалистов одного и того же профиля, который может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях при выполнении неодинаковых видов профессиональной работы и служебных функций

Множественный выбор
Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов
Длительное сохранение работоспособности в учебном труде, способность к ускоренной врабатываемости и восстановлению, эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона, успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость, высокие организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе; рациональное использование бюджета свободного времени для личностного и профессионального развития
Снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы; успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость, высокие организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе; рациональное использование бюджета свободного времени для личностного и профессионального развития
Определение тех систем и функций человека, которые необходимы для выполнения проф. задач, характеристика максимальной продолжительность непрерывной деятельности субъекта труда на требуемом уровне эффективности, дисциплина в учебе, быту, отдыхе

Множественный выбор
Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий
Предполагает овладение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности, повышающие работоспособность человека
Предполагает освоение способов жизнедеятельности, адекватных доминантным потребностям и возможностям личности, а также обеспечивающих сохранение, укрепление и формирование здоровья обеспечивает физическое здоровье и духовное развитие
Предполагает формирование опыта взаимоотношений личности и общества, личности и природы, формирует такие качества, как целеустремлённость, инициативность, организованность, решительность, самостоятельность

3 семестр/УК -7

Множественный выбор
Физическое упражнение – это
Основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
Один из методов физического воспитания, способствующих решению многих задач

Множественный выбор
Основные физические качества:
Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
Сила, скорость, выносливость, гибкость
Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие

Множественный выбор
Физическая подготовка – это
Процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой или иной деятельности
Вид двигательной активности, направленный на активный отдых, оздоровление и лечение занимающихся
Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях
Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
Специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества

Множественный выбор
Определите правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия
Вводная, подготовительная, основная, заключительная
Подготовительная, основная, вводная, заключительная
Подготовительная, основная, заключительная, вводная

Основная, вводная, подготовительная, заключительная

Множественный выбор
Физические упражнения, имеющие общий оздоровительный эффект
Циклические, аэробные нагрузки (кардио), оздоровительная гимнастика
Ациклические, статические, спортивные упражнения
Туристические, специальные, подвижные игры

Множественный выбор
Классификация упражнений
Общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические
Генетические, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные
Лечебные, профилактические общеразвивающие, профессионально-прикладные

Множественный выбор
Укажите фактор, не относящийся к основным, определяющим состояние здоровья человека
Занятия физической культурой и спортом
Состояние медицины
Генетические факторы
Влияние экологических факторов

Множественный выбор
Психофизические (психофизиологические) способности — это
Комплекс врожденных и приобретенных свойств, отражающих взаимодействие психики и физиологии человека, которые определяют его готовность к деятельности.
Индивидуальные особенности человека, определяющие потенциальные или реализуемые способности к эффективному профессиональному обучению и дальнейшей конкретной профессиональной деятельности.
Проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей.

Множественный выбор
Обязательным элементом физической культуры в вузе являются

Практические занятия
Лекционные занятия
Лабораторные работы
Семинарские занятия

Множественный выбор
Основные принципы дозирования нагрузки:
Интенсивность по ЧСС, принцип постепенности, регулярность, соблюдение структуры занятия, отдых
Изменение количества упражнений на занятии, повторений упражнения, отдых
Изменение скорости выполнения упражнения и интенсивность, эмоциональность

4 семестр/УК -7

Множественный выбор
Виды физической деятельности, имеющей наименьший общий оздоровительный эффект
Атлетическая гимнастика
Оздоровительная ходьба
Ходьба на лыжах
Езда на велосипеде
Бег трусцой
Плавание

Множественный выбор
К средствам физической культуры относятся:
Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
Множественный выбор
стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на укрепление и сохранение здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оптимальное выполнение социальной функции
Спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование
Учебные занятия по физическому воспитанию
Здоровый образ жизни – это
стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на укрепление и сохранение здоровья, оптимальное выполнение социальной функции
стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на повышение

умственной и физической работоспособности, оптимальное выполнение социальной функции

Множественный выбор
Основные составляющие здорового образа жизни
Оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, занятия физическими упражнениями, соблюдение гигиенических требований, закаливание, отказ от вредных привычек
Оптимальный режим труда и отдыха, разминочный бег, рациональное питание, занятия физическими упражнениями
Оптимальный режим питания, рациональное движение, соблюдение этических норм, закаливание, отказ от вредных привычек

Множественный выбор
Двигательное умение – это
начальная ступень освоения физического упражнения, характеризующаяся сознательным управлением движениями, высокой концентрацией внимания на технике, нестабильностью выполнения и активным участием мышления
форма владения двигательным действием, выражающаяся в способности человека осуществлять его без выраженного контроля сознанием (автоматически)
форма, выражающаяся в способности человека выполнять двигательное действие под контролем сознания, эмоционально

Множественный выбор
Двигательный навык – это
способность человека выполнять сложное двигательное действие автоматически, с высокой точностью, эффективностью и минимальным контролем со стороны сознания
форма владения двигательным действием, выражающаяся в способности человека осуществлять его под контролем сознания с концентрацией внимания на составляющих его частях
способность выполнять двигательное действие неэмоционально, автоматически

Множественный выбор
Основание для выбора самостоятельных занятий физическими упражнениями
Для активного отдыха, для устранения недостатков физического развития, для развития основных физических качеств, для освоения жизненно необходимых навыков

Для развития основных физических качеств, следуя «моде»,
Для освоения жизненно необходимых навыков, для проведения свободного времени

Множественный выбор
Формы самостоятельных занятий:
Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, попутная тренировка
Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия
Фитнес-технологии и оздоровительная аэробика

Множественный выбор
Физиологические принципы самостоятельных занятий
Постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки
Резкое увеличение объема и интенсивности физических упражнений, добиваться улучшение спортивного результата
Восстановление нарушенных функций организма человека с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Множественный выбор
Массовый спорт – это
часть спорта, направленная на физическое воспитание, укрепление здоровья и гармоничное развитие людей любого возраста и уровня подготовки через организованные или самостоятельные занятия
вид двигательной активности, направленный на активный отдых, оздоровление и лечение занимающихся
процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой или иной деятельности

5 семестр/УК -7

Множественный выбор
Работоспособность – это
Способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

Уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени
Способность выполнения работы добросовестно и качественно

Множественный выбор
Факторы работоспособности:
Физиологического характера, физического характера, психического характера
Психического характера, физиологического характера, экологического характера
Физического характера, психического характера, максимального характера

Множественный выбор
Основу работоспособности составляют
Специальные знания, умения, навыки, а также определённые психофизические особенности, памяти, внимания, мышления, физиологические, физические изменения и совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности
Специальные знания и совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности
Специальные знания, умения, навыки, физиологические, физические изменения, а также совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности

Множественный выбор
Работоспособность в учебной деятельности зависит
От свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента, а также от новизны выполняемой работы, интереса к ней, установки на выполнение определённого конкретного задания, информации и оценки результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность, уровня двигательной активности
От свойств личности, темперамента, от новизны выполняемой работы, усидчивости, аккуратности, уровня двигательной активности, рациональности
От темперамента, новизны выполняемой работы, установки на выполнение определённого конкретного задания, оценки результатов по ходу выполнения работы, усидчивости, аккуратности, двигательной активности

Множественный выбор
Виды работоспособности:
Умственная, физическая, общая, профессиональная, оптимальная,

экстремальная, потенциальная, актуальная
Специальная, типологическая, умственная, активная, физическая, повседневная, усидчивая, профессионально-прикладная
Аккуратная, рациональная, физическая, специальная, усидчивая, умственная

Множественный выбор
Умственная работоспособность – это
Основа общей деятельности студентов, обеспечивающая высокий эффект и результат обучения студента вуза, полноценное развитие его личности, представляет собой сложный педагогический феномен, в котором выделены внешняя и внутренняя составляющие, позволяющие в совокупности рационально и качественно с наименьшими затратами времени и сил человека выполнять любую учебную работу
Форма владения двигательным действием, выражающаяся в способности человека осуществлять его под контролем сознания с концентрацией внимания на составляющих его частях
Способность выполнять определенное количество работы, студентом вуза требующей значительной активации нервно-психической сферы

Множественный выбор
Физическая работоспособность – это
Способность выполнять максимально возможное количество физической работы за счет активации функции опорно-двигательного аппарата
Способность организма совершать физическую работу, равную мощности нагрузки, при которой достигается максимальное потребление кислорода
Совокупность физических и духовных способностей человеческого организма, позволяющих ему работать

Множественный выбор
Уровень работоспособности в учебной деятельности зависит от:
Индивидуальных особенностей человека, отношений в коллективе, вида и условий деятельности, полноценности отдыха, режима питания
Отношений в коллективе, вида и условий деятельности, полноценности отдыха, режима питания
Индивидуальных особенностей, вида и условий деятельности, использования средств физической культуры

Множественный выбор
Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

Позо-тонические
Статические
Упражнения на развитие аэробной выносливости

Множественный выбор
Виды профессионального утомления
Общее, специфическое, в пределах физиологической нормы, острое, хроническое
Умственное, физическое, специальное, психическое
Хроническое, специфическое, продолжительное, гигиеническое

6 семестр/УК -7

Множественный выбор
Цель профессионально-прикладной физической подготовки
Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
Быть физически здоровым для будущей профессиональной деятельности
Иметь знания для подготовки к определенной профессиональной деятельности

Множественный выбор
Задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов
Формировать необходимые прикладные знания, осваивать прикладные умения и навыки, воспитывать прикладные физические качества
Применять средства физической культуры и спорта для подготовки к определенной профессиональной деятельности
Формировать способность выполнять двигательное действие автоматически

Множественный выбор
Основные формы труда
Физический и умственный
Умственный и эмоциональный
Физиологический и генетический

Множественный выбор
Прикладные физические качества – это
Перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами

физической деятельностью и спортом
Разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха
Средства физической культуры и спорта для работоспособности и трудовой активности человека, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в определенной профессии

Множественный выбор
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях проводится в форме
Теоретических и практических занятий
Секционных занятия в вузе по прикладным видам спорта
Массовых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

Множественный выбор
Основные средства ППФП студентов
Прикладные физические упражнения, отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, естественные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства
Бокс, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, дартс, вспомогательные средства
Общеразвивающие физические упражнения, прикладные виды спорта, массаж
Самостоятельные занятия, отдельные элементы различных видов спорта, вспомогательные средства, естественные силы природы, гигиенические факторы

Множественный выбор
Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность
Различные тренажеры, специальные технические устройства и приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда
Оборудование любого тренажерного зала, с помощью которых можно моделировать будущий профессиональный труд
Прикладные физические упражнения на снарядах, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда

Множественный выбор
Значение профессионально-прикладной физической подготовки
Развивать физические способности, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, воспитать необходимые морально-волевые

качества, повысить резистентность организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности.
Закладываются функциональные основы, расширяется диапазон двигательных умений, способствующих быстрому освоению профессиональных действий, умений и навыков
Развиваются профессиональные действия и умения в облегченных или усложненных условиях
Совершенствуются прикладные умения и навыки, обеспечивающие быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями при выполнении определенных видов работ

Множественный выбор
Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:
Формы (виды) труда, условия деятельности, характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности и профессионального утомления
Средства физической культуры, обусловленные особенностями трудовой деятельности
Степень напряжения, режим правильного питания, интенсивность, ловкость
Физическая подготовленность и физическое развитие человека

Множественный выбор
При подборе прикладных физических упражнений важно учитывать …
Специфика профессиональной деятельности (характер, условия, режим труда), требования к развитию прикладных качеств (сила, выносливость, координация) и динамика утомления, и способствовать адаптации к неблагоприятным факторам
Индивидуальные особенностей, отношение в коллективе, вид и условия деятельности, полноценность отдыха, режим питания, быть адекватными нагрузкам
Естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

7 семестр/УК -7

Множественный выбор
ЧСС - это
Частота сердечных сокращений
Чрезвычайно странная ситуация
Частота стандартных сокращений

Частое системное совершенствование

Множественный выбор
Частота сердечных сокращений при максимальной физической нагрузке составляет
150-180 ударов в минуту
120-130 ударов в минуту
130-150 ударов в минуту

Множественный выбор
Укажите фактор, не относящийся к основным составляющим здорового образа жизни
Медицинская диспансеризация
Оптимальный режим труда и отдыха
Рациональное питание
Занятия физическими упражнениями
Закаливание
Отказ от вредных привычек

Множественный выбор
Вид спорта не относящийся к видам спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся
Тяжелая атлетика
Бокс
Волейбол
Современное пятиборье
Теннис

Множественный выбор
К каким показателям самоконтроля относится ЧСС ?
К объективным показателям самоконтроля
К субъективным показателям самоконтроля
как к объективным, так и к субъективным показателям самоконтроля

Множественный выбор
Значение ЧСС в покое у физически подготовленных людей

Ниже, чем у физически неподготовленных
Выше, чем у физически неподготовленных
Значения ЧСС в покое значимо не отличаются

Множественный выбор
Специфические физические способности будущих специалистов
Сила, выносливость, координация
Скорость, дальность, выносливость
Гибкость, быстрота реакции, мобильность

Множественный выбор
Самостоятельные занятия по ППФП во внеучебное время
Самостоятельное составление и обоснование комплексов гигиенической и производственной гимнастики, инструкторской и судейской работы по ФКиС
Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
Занятия прикладными видами спорта в секциях спортивного клуба в свободное время на учебных и производственных практиках

Множественный выбор
Популярные виды физической активности
Фитинес-тхнологии, кардио-тренировки, силовые тренировки, йога, танцы
Функциональный тренинг, велотренажер, переноска тяжестей
Фехтование, игры в карты, ходьба

2 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение упражнения	*УК -7*

3 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин»	Упражнение «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. Выполняется максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение	*УК -7*

4 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Прыжок в длину с места»	упражнение «Прыжок в длину с места» выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается	*УК -7*

5 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Наклон вперед из положения стоя»	упражнение «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. При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. На третьем наклоне максимально сгибаться и фиксировать результат в течение 2 с	*УК -7*

6 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин»	упражнение «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. Выполняется максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение	*УК -7*

7 семестр

Эссе		
Содержание задания	**Критерии для оценивания**	**Коды компетенций**
Опишите технику выполнения упражнения «Прыжок в длину с места»	упражнение «Прыжок в длину с места» выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается	*УК -7*