II. Выполнение практического задания «Средства и методы совершенствования двигательных способностей»

Максимальный балл – 20
Ответ в виде файла в формате doc, pdf, xls

1. Сопоставьте средства и методы с развиваемыми ими двигательными способностями. Цифрой 2 обозначайте свой выбор.

	Средства и методы совершенствования двигательных способностей	**Силовые способности**	**Скоростные способности**	**Скоростно-силовые способности**	**Силовая выносливость**	**Скоростная выносливость**	**Скоростно-силовая выносливость**	**Общая выносливость**	**Гибкость**	**Ловкость**	**Силовая ловкость**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег на 10-20 м 4 раза повторным методом с максимальной скоростью										
2	Стартовый разбег из разных исходных положений										
3	Подтягивания в висе до максимального числа повторений										
4	Приседания со штангой на плечах весом 90-100 % от максимума										
5	Бег на 100-200 м 1 раз с максимальной скоростью										
6	Кроссовый бег 3-5 км в равномерном темпе и ЧСС 150 уд/мин										
7	Наклоны, выпады, махи, шпагаты										
8	Многократное метание копья, гранаты или мяча										
9	Борцовский поединок										
10	Бег на 10-60 м 1 раз с максимальной скоростью										
Количество правильных сопоставлений:											

Критерии оценивания:

- *одно правильное сопоставление – 2 б;*
- *общая сумма правильных ответов – число баллов за выполненное практическое задание.*