

Приложение 2 к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

**Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура»
(ред. от 23.05.2023)**

Специальность:
42.02.01 Дошкольное образование

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Воспитатель детей дошкольного возраста

Содержание

1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.....	3
2 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	6
2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля.....	6
2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по дисциплине...6	
2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине.....	6
2.2.2 Задания для самостоятельной работы.....	6
2.2.3 Типовые задания.....	12
2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине.....	14
2.3.1 Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине.....	14
2.3.2 Примерное задание на зачет.....	15

ВИЭПШ



1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>- знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - уметь: основы здорового образа жизни.</p>	<p>- имеет базовые знания о ролях физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни. - умеет по инструкции преподавателя использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	зачтено
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- знает роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - умеет на основе типовых примеров использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	зачтено
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-</p>		<p>- знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - умеет самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	зачтено

коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в



VIÉPШ

<p>условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.</p> <p>ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.</p> <p>ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.</p>			
--	--	---	--

2 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля

- бег на 100 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе на гимнастической перекладине (юн.);
- бег 500 м (дев.) и 1000 м (юн.);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (дев.)

2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по дисциплине

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
Самостоятельное решение задач	Метод, при котором обучающиеся приобретают навыки творческого мышления, самостоятельного решения проблем теории и практики.	Типовые задания
Интерактивное решение задач	Метод модерации, при котором при решении задач принимают участие все обучающиеся под руководством преподавателя-модератора	Методика проведения интерактивного решения задач Типовые задания

2.2.2 Задания для самостоятельной работы

Тема 2 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
2. Выполнение техники бега на 30 м.;
3. Выполнение техники бега на 60 м.;
4. Выполнение техники бега на 100 м.;
5. Выполнение техники бега на 200 м.;
6. Выполнение техники бега на 400 м.;
7. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;

Тема 4 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники бега на 600 м.;
2. Выполнение техники бега на 800 м.;
3. Выполнение техники бега на 1000 м.;
4. Выполнение техники бега на 1500 м.;

Тема 5 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
2. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;

3. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.

Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
2. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
3. Выполнение упражнений по общей физической подготовке;
4. Выполнение упражнений силовой направленности;
5. Выполнение упражнений ритмической гимнастики;
6. Выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
2. Выполнение упражнений с гантелями;
3. Выполнение упражнений с гирями;
4. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
5. Выполнение приемов защиты и самообороны;
6. Выполнение страховки и самостраховки.

Тема 8 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;
2. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
3. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении.

Тема 12 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение стойки защитника перед блокированием;
2. Выполнение одиночного блокирования;
3. Выполнение группового блокирования;
4. Выполнение группового взаимодействия игроков в защите;
5. Выполнение командного взаимодействия игроков в защите.

Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение упражнений для коррекции осанки;
2. Выполнение упражнений для коррекции зрения;
3. Выполнение комплекса упражнений для расслабления;
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
5. Выполнение комплекса производственной гимнастики;

Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники бега на 2000 м.;
2. Выполнение техники бега на 3000 м.;

Тема 21 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
2. Выполнение техники бега на 30 м.;
3. Выполнение техники бега на 60 м.;

4. Выполнение техники бега на 100 м.;
5. Выполнение техники бега на 200 м.
6. Выполнение техники бега на 400 м.;
7. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;

Тема 23 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники бега на 600 м.;
2. Выполнение техники бега на 800 м.;
3. Выполнение техники бега на 1000 м.;
4. Выполнение техники бега на 1500 м.

Тема 24 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
2. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;
3. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.

Тема 25 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
2. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
3. Выполнение упражнений по общей физической подготовке;
4. Выполнение упражнений силовой направленности;
5. Выполнение упражнений ритмической гимнастики;
6. Выполнение упражнений с элементами аэробики;

Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
2. Выполнение упражнений с гантелями;
3. Выполнение упражнений с гирями;
4. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
5. Выполнение приемов защиты и самообороны;
6. Выполнение страховки и самостраховки;

Тема 27 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;
2. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
3. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении;

Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение прямого нападающего удара;
2. Выполнение бокового нападающего удара;
3. Выполнение групповых взаимодействий игроков в нападении;
4. Выполнение подстраховки игрока, выполняющего нападающий удар;
5. Выполнение командных взаимодействий в нападении;

Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение упражнений для коррекции осанки;
2. Выполнение упражнений для коррекции зрения;
3. Выполнение комплекса упражнений для расслабления;
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
5. Выполнение комплекса производственной гимнастики.

Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники бега на 2000 м.;
2. Выполнение техники бега на 3000 м.

Тема 38 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
2. Выполнение техники бега на 30 м.;
3. Выполнение техники бега на 60 м.;
4. Выполнение техники бега на 100 м.;
5. Выполнение техники бега на 200 м.
6. Выполнение техники бега на 400 м.;
7. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;

Тема 40 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение техники бега на 600 м.;
2. Выполнение техники бега на 800 м.;
3. Выполнение техники бега на 1000 м.;
4. Выполнение техники бега на 1500 м.;

Тема 41 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
2. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;
3. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно;

Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
2. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
3. Выполнение упражнений по общей физической подготовке;
4. Выполнение упражнений силовой направленности;
5. Выполнение упражнений ритмической гимнастики;
6. Выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 43 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

1. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
2. Выполнение упражнений с гантелями;
3. Выполнение упражнений с гирями;
4. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
5. Выполнение приемов защиты и самообороны;
6. Выполнение страховки и самостраховки;

Адаптивная физическая культура

Тема 2 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

Написание рефератов

1. Общие правила и меры безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики (прыжки, бег, метания, ходьба);

2. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности в легкой атлетике;

3. Ведение и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега

Написание рефератов

1. Техника выполнения работы рук, ног и туловища при выполнении оздоровительной ходьбы и бега;

2. Индивидуальный контроль за дозировкой физическими нагрузками в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой;

3. Обучение правильному дыханию при выполнении различных видов упражнений средней интенсивности;

4. Обучение техники упражнений для восстановления дыхания при различных физических нагрузках;

5. Обучение последовательному выполнению специальных беговых упражнений.

Тема 4 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель

Написание рефератов

1. Основы техники метания гранаты (мяча) из различных исходных положений – стоя, с колена, лежа;

2. Основы техники бросков с набивным мячом из различных исходных положений – сидя и стоя.

Тема 5 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика

Написание рефератов

1. Ритмическая гимнастика;

2. Общеразвивающие упражнения.

Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Написание рефератов

1. Самооборона;

2. Атлетическая гимнастика;

Тема 7 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

Написание рефератов

1. Общие правила и требования по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;

2. Правил игры и правила соревнований в различных спортивных и подвижных играх, а также общие основы судейства игр и показ жестов в играх.

Тема 11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Написание рефератов

1. Перемещения в волейболе;

2. Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе;

Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Написание рефератов

1. Коррекция осанки на уроках физкультуры;

2. Комплекс упражнений гигиенической и производственной гимнастики.

Тема 18 Бег по прямой и на повороте

Написание рефератов

1. Беговые упражнения на уроках физической культуры
2. Беговые упражнения по прямой и на повороте;

Тема 20 Бег на короткие дистанции

Написание рефератов

1. Бег на короткие дистанции;

Тема 22 Бег по пересеченной местности или по стадиону

Написание рефератов

1. Равномерный бег с высокого старта на дистанции до 800 м;
2. Равномерный бег с высокого старта до 400 м;

Тема 23 Строевые упражнения

Написание рефератов

1. Построение в шеренгу, колонну, круг
2. Строевые приемы на месте;
3. Перестроения на уроках физкультуры;

Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Написание рефератов

1. Ритмическая гимнастика на уроках физической культуры;
2. Аэробика на уроках физической культуры;
3. Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики;

Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы самообороны

Написание рефератов

1. Атлетическая гимнастика на уроках физической культуры;
2. Эмитационные приемы защиты и самообороны;

Тема 26 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Написание рефератов

1. Стойки волейболиста;
2. Техника перемещения в волейболе;

Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Написание рефератов

1. Тактики игры нападения в волейболе;

Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Написание рефератов:

1. Коррекция осанки на уроках физической культуры;
2. Комплекс упражнений гигиенической и производственной гимнастики;

Тема 35 Бег на средние дистанции

Написание рефератов

1. Равномерный бег с высокого старта;
2. Равномерный бег на средние дистанции;

Тема 37 Бег на короткие дистанции

Написание рефератов

1. Бег с низкого старта. Техника выполнения;
2. Эстафетный бег. Техника выполнения;

Тема 39 Бег на средние дистанции

Написание рефератов

1. Равномерный бег с высокого старта;
2. Равномерный бег на средние дистанции;

Тема 40 Строевые упражнения

Написание рефератов

1. Построение в шеренгу, колонну, круг. Техника выполнения;
2. Строевые приемы на месте. Техника выполнения;
3. Перестроения на уроках физкультуры;

Тема 41 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Написание рефератов

1. Ритмическая гимнастика на уроках физической культуры;
2. Аэробика на уроках физической культуры;

3. Общеразвивающие упражнения с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики;

Тема 42 Упражнения атлетической гимнастики и приемы самообороны

Написание рефератов

1. Атлетическая гимнастика на уроках физической культуры;
2. Эмитационные приемы защиты и самообороны;

2.2.3 Типовые задания

1. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
2. Выполнение техники бега на 30 м.;
3. Выполнение техники бега на 60 м.;
4. Выполнение техники бега на 100 м.;
5. Выполнение техники бега на 200 м.;
6. Выполнение техники бега на 400 м.;
7. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;
8. Выполнение техники бега на 600 м.;
9. Выполнение техники бега на 800 м.;
10. Выполнение техники бега на 1000 м.;
11. Выполнение техники бега на 1500 м.;
12. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
13. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;
14. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «куступом» и обратно;
15. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
16. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
17. Выполнение упражнений по общей физической подготовке;
18. Выполнение упражнений силовой направленности;
19. Выполнение упражнений ритмической гимнастики;
20. Выполнение упражнений с элементами аэробики;
21. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
22. Выполнение упражнений с гантелями;
23. Выполнение упражнений с гирями;
24. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
25. Выполнение приемов защиты и самообороны;
26. Выполнение страховки и самостраховки;
27. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;
28. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
29. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении;
30. Выполнение стойки защитника перед блокированием;
31. Выполнение одиночного блокирования;

32. Выполнение группового блокирования;
33. Выполнение группового взаимодействия игроков в защите;
34. Выполнение командного взаимодействия игроков в защите;
35. Выполнение упражнений для коррекции осанки;
36. Выполнение упражнений для коррекции зрения;
37. Выполнение комплекса упражнений для расслабления;
38. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
39. Выполнение комплекса производственной гимнастики;
40. Выполнение техники бега на 2000 м.;
41. Выполнение техники бега на 3000 м.
42. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
43. Выполнение техники бега на 30 м.;
44. Выполнение техники бега на 60 м.;
45. Выполнение техники бега на 100 м.;
46. Выполнение техники бега на 200 м.
48. Выполнение техники бега на 400 м.;
50. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;
51. Выполнение техники бега на 600 м.;
52. Выполнение техники бега на 800 м.;
53. Выполнение техники бега на 1000 м.;
54. Выполнение техники бега на 1500;
55. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
56. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;
57. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно;
58. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
59. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
60. Выполнение упражнений по общей физической подготовке;
61. Выполнение упражнений силовой направленности;
62. Выполнение упражнений ритмической гимнастики;
63. Выполнение упражнений с элементами аэробики;
64. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
65. Выполнение упражнений с гантелями;
66. Выполнение упражнений с гирями;
67. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
68. Выполнение приемов защиты и самообороны;
69. Выполнение страховки и самостраховки;
70. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;
71. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
72. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении;
73. Выполнение прямого нападающего удара;
74. Выполнение бокового нападающего удара;
75. Выполнение групповых взаимодействий игроков в нападении;
76. Выполнение подстраховки игрока, выполняющего нападающий удар;
77. Выполнение командных взаимодействий в нападении.

78. Выполнение упражнений для коррекции осанки;
79. Выполнение упражнений для коррекции зрения;
80. Выполнение комплекса упражнений для расслабления;
81. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
82. Выполнение комплекса производственной гимнастики;
83. Выполнение техники бега на 2000 м.;
84. Выполнение техники бега на 3000 м.;
85. Выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
86. Выполнение техники бега на 30 м.;
87. Выполнение техники бега на 60 м.;
88. Выполнение техники бега на 100 м.;
89. Выполнение техники бега на 200 м.;
90. Выполнение техники бега на 400 м.;
91. Выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.;
92. Выполнение техники бега на 600 м.;
93. Выполнение техники бега на 800 м.;
94. Выполнение техники бега на 1000 м.;
95. Выполнение техники бега на 1500 м.;
96. Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг;
97. Выполнение строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно;
98. Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно;
99. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов.
100. Выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами.
101. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.
102. Выполнение упражнений силовой направленности.
103. Выполнение упражнений ритмической гимнастики.
104. Выполнение упражнений с элементами аэробики.
105. Выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах.
106. Выполнение упражнений с гантелями.
107. Выполнение упражнений с гирями.
108. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
109. Выполнение приемов защиты и самообороны.
110. Выполнение страховки и само страховки.

2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

2.3.1 Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Сила как физическое качество и методы ее развития.
3. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
4. Ловкость как физическое качество и методы ее развития.
5. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.
6. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
7. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
8. Принципы физической культуры: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности.
9. Методы физического воспитания.
10. Цели, задачи ОФП.

11. Цели, задачи СФП.
12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
13. Методы определения физической работоспособности и оценки.
14. Роль питания в формировании здоровья.
15. Методы контроля за состоянием здоровья организма и оценки уровня физического здоровья.

2.3.2 Примерное задание на зачет по дисциплине

Поднимание туловища от пола, лежа на спине, руки на груди (дев.)

Подтягивания на гимнастической перекладине (юн.).

