

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»**

Специальность:
42.02.02 Преподавание в начальных классах

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Учитель начальных классов

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.....	7
2.1	Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля	7
2.2	Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по дисциплине ..	7
2.2.1	Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине	7
2.2.2	Задания для самостоятельной работы.....	8
2.2.3	Тесты по дисциплине.....	13
2.2.4	Типовые задания	14
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 по дисциплине.....	15

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

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
ОК 5. Использовать информационно-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 обучающихся, 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			

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
квалификации.			
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.			
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.			
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.			
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.			
ПК 1.2. Проводить уроки.			
ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.			
ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.			
ПК 3.2. Определять			

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
цели и задачи, планировать внеклассную работу.			
ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.			



ВИЭШШ

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
Контрольный опрос	Контрольный опрос – это метод оценки уровня освоения компетенций, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии преподавателя и студента. Источником контроля знаний в данном случае служит словесное или письменное суждение студента	Примерный перечень вопросов к зачету Задания для самостоятельной работы
Собеседование	Собеседование – это один из методов контрольного опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между преподавателем и студентом на заданную тему	Примерный перечень вопросов к зачету Задания для самостоятельной работы
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
Тестовые задания	Тестирование - удовлетворяющая критериям исследования эмпирико-аналитическая процедура оценки уровня освоения компетенций студентами	Тесты по дисциплине
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	Методика проведения интерактивного решения задач

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	преподавателя-модератора	Типовые задания

2.2.2 Задания для самостоятельной работы

Тема 2 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
- выполнение техники бега на 30 м.;
- выполнение техники бега на 60 м.;
- выполнение техники бега на 100 м.;
- выполнение техники бега на 200 м.;
- выполнение техники бега на 400 м.;
- выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.

Тема 4 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 600 м.;
- выполнение техники бега на 800 м.;
- выполнение техники бега на 1000 м.;
- выполнение техники бега на 1500 м.

Тема 5 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

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

Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
- выполнение упражнений по общей физической подготовке;
- выполнение упражнений силовой направленности;
- выполнение упражнений ритмической гимнастики;
- выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
- выполнение упражнений с гантелями;
- выполнение упражнений с гирями;
- выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
- выполнение приемов защиты и самообороны;
- выполнение страховки и самостраховки.

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

Выполнение типовых заданий

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

Тема 12 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите

Выполнение типовых заданий

- выполнение стойки защитника перед блокированием;
- выполнение одиночного блокирования;
- выполнение группового блокирования;
- выполнение группового взаимодействия игроков в защите;
- выполнение командного взаимодействия игроков в защите.

Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений для коррекции осанки;
- выполнение упражнений для коррекции зрения;
- выполнение комплекса упражнений для расслабления;
- выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- выполнение комплекса производственной гимнастики.

Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 2000 м.;
- выполнение техники бега на 3000 м.

Тема 21 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
- выполнение техники бега на 30 м.;
- выполнение техники бега на 60 м.;
- выполнение техники бега на 100 м.;
- выполнение техники бега на 200 м.;
- выполнение техники бега на 400 м.;
- выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.

Тема 23 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 600 м.;
- выполнение техники бега на 800 м.;
- выполнение техники бега на 1000 м.;
- выполнение техники бега на 1500 м.

Тема 24 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

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

Тема 25 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
- выполнение упражнений по общей физической подготовке;
- выполнение упражнений силовой направленности;
- выполнение упражнений ритмической гимнастики;
- выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;

- выполнение упражнений с гантелями;
- выполнение упражнений с гирями;
- выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
- выполнение приемов защиты и самообороны;
- выполнение страховки и самостраховки.

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

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;

- выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
- выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении.

Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Выполнение типовых заданий

- выполнение прямого нападающего удара;
- выполнение бокового нападающего удара;
- выполнение групповых взаимодействий игроков в нападении;
- выполнение подстраховки игрока, выполняющего нападающий удар;
- выполнение командных взаимодействий в нападении.

Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений для коррекции осанки;
- выполнение упражнений для коррекции зрения;
- выполнение комплекса упражнений для расслабления;
- выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- выполнение комплекса производственной гимнастики.

Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 2000 м.;
- выполнение техники бега на 3000 м.

Тема 38 Бег на короткие дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение челночного бега 4 по 10 м.;
- выполнение техники бега на 30 м.;
- выполнение техники бега на 60 м.;
- выполнение техники бега на 100 м.;
- выполнение техники бега на 200 м.;
- выполнение техники бега на 400 м.;
- выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.

Тема 39 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;
- выполнение прыжка с места;
- выполнение тройного и пятерного прыжка с места;
- преодоление искусственных и естественных препятствий.

Тема 40 Бег на средние и длинные дистанции

Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 600 м.;
- выполнение техники бега на 800 м.;
- выполнение техники бега на 1000 м.;

- выполнение техники бега на 1500 м.

Тема 41 Строевые упражнения

Выполнение типовых заданий

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

Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Выполнение типовых заданий

- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;
- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;
- выполнение упражнений по общей физической подготовке;
- выполнение упражнений силовой направленности;
- выполнение упражнений ритмической гимнастики;
- выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 43 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
- выполнение упражнений с гантелями;
- выполнение упражнений с гирями;
- выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
- выполнение приемов защиты и самообороны;
- выполнение страховки и само страховки.

Адаптивная физическая культура

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

Написание рефератов

- общие правила и меры безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики (прыжки, бег, метания, ходьба);
- определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности в легкой атлетике;
- 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

- техника выполнения работы рук, ног и туловища при выполнении оздоровительной ходьбы и бега;
- индивидуальный контроль за дозировкой физическими нагрузками в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой;
- обучение правильному дыханию при выполнении различных видов упражнений средней интенсивности;
- обучение техники упражнений для восстановления дыхания при различных физических нагрузках;
- обучение последовательному выполнению специальных беговых упражнений.

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

Написание рефератов

- основы техники метания гранаты (мяча) из различных исходных положений – стоя, с колена, лежа;
- основы техники бросков с набивным мячом из различных исходных положений – сидя

и стоя.

Тема 5 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика

Написание рефератов

- характеристика и содержание ритмической гимнастики.
- роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Написание рефератов

- атлетическая гимнастика как способ развития силы;
- правовые основы самообороны. Основные правила самообороны.

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

Написание рефератов

- общие правила и требования по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;

- 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

-индивидуальный подход к занимающимся при решении задач всесторонней физической подготовки: методы, средства;

- взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры;

- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения в волейболе.

Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Написание рефератов

- основы физиологии и гигиены труда;

- профзаболевания опорно-двигательного аппарата;

- профессиональный стресс;

Тема 18 Бег по прямой и на повороте

Написание рефератов

- виды бега и их влияние на человека;

-техника бега на короткие дистанции. Методика обучения.

Тема 20 Бег на короткие дистанции

Написание рефератов

- обучение техники бега с низкого старта;

- легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

Тема 22 Бег по пересеченной местности или по стадиону

Написание рефератов

- легкая атлетика: виды, история, правила;

- спринтерский бег: дистанции, техника, особенности, фазы.

Тема 23 Строевые упражнения

Написание рефератов

- методика обучения строевым упражнениям детей;

- назначение и особенности строевых упражнений

Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Написание рефератов

- комплекс оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;

- ритмическая гимнастика как одна из форм урока физической культуры;

- характеристика и содержание ритмической гимнастики.

Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Написание рефератов

- атлетическая гимнастика спортивного направления;
- упражнения атлетической гимнастики.

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

Написание рефератов

- обучение студентов волейболу;
- правила и техника игры в волейбол;
- волейбол на уроке физической культуры.

Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Написание рефератов

- тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия;
- тактика игры и ее характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков.

Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Написание рефератов

- упражнения для коррекции осанки и плоскостопия;
- упражнения на крупную и мелкую моторику (стопы, кисти, шея);
- упражнения на релаксацию без утомления организма.

Тема 35 Бег на средние дистанции

Написание рефератов

- организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»);
- легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы;
- легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

Тема 37 Бег на короткие дистанции

Написание рефератов

- легкая атлетика в системе физического воспитания;
- легкая атлетика: история, виды, техника бега.

Тема 39 Бег на средние дистанции

Написание рефератов

- оздоровительный бег и ходьба;
- методика и совершенствование бега на средние дистанции.

Тема 40 Строевые упражнения

Написание рефератов

- строевые упражнения на уроке физической культуры;
- основные приемы строевых упражнений;
- строевые упражнения в гимнастике.

Тема 41 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Написание рефератов

- общеразвивающих упражнений (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности по степени и диагнозу заболевания;
- общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов по степени и диагнозу заболевания;

Тема 42 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Написание рефератов

- история атлетической гимнастики;
- техника и методика самозащиты при нападении;
- особенности занятия атлетической гимнастикой.

2.2.3 Тесты по дисциплине

1. Бег на 30 м с низкого старта.
2. Бег на 60 м с низкого старта.
3. Бег на 500 м с высокого старта (дев.).
4. Бег на 1000 м с высокого старта (юн.).
5. Равномерный бег по дистанции на 2000 м. (дев.).
6. Равномерный бег по дистанции на 3000 м. (юн.).
7. Прыжок с разбега способом «согнув ноги».
8. Прыжок с места, с двух ног.
9. Прыжки с гимнастической скакалкой.
10. Метание малого мяча на дальность.
11. Метание гранаты на дальность.
12. Метание набивного мяча на дальность (стоя и сидя).
13. Подтягивания на гимнастической перекладине (юн.).
14. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу.
15. Поднимание туловища от пола, лежа на спине, руки на груди (дев.).
16. Ведение баскетбольного мяча по спортивной площадке.
17. Штрафные броски в баскетбольную корзину.
18. Передача баскетбольного мяча о стену.
19. Ведение баскетбольного мяча, с выполнением 2 шагов и броска в корзину.
20. подача волейбольного мяча, снизу и сверху.
21. Передача волейбольного мяча над головой.
22. Передача волейбольного мяча о стену.

2.2.4 Типовые задания

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий.
4. Совершенствование строевых упражнений.
5. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений ритмической гимнастики и аэробики.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны.
7. Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
8. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.
9. Совершенствование техники подачи мяча.
10. Совершенствование техники нападающего удара и тактика игры в нападении.
11. Совершенствование техники одиночное и групповое.
12. Совершенствование техники передвижений и остановок. Ловля и передача мяча.
13. блокирование. Тактика игры в защите.
14. Совершенствование техники ведения мяча.
15. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций.
16. Совершенствование техники и тактики защиты.
17. Совершенствование техники нападения.
18. Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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

1. Поднимание туловища от пола, лежа на спине, руки на груди (дев.)
2. Подтягивания на гимнастической перекладине (юн.).