

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:
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Дизайнер

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.....	3
2.1	Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля.....	3
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.....	13
2.3	Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине	13
2.3.1	Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине.....	14
2.3.2	Примерное задание на зачет по дисциплине.....	14

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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно</p>	<p>- знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- имеет базовые знания в области здорового образа жизни, о роли и значении физической культуры в его формировании; о роли и значении физической культуры в профилактике вредных привычек; о правилах оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха; о прикладно - ориентированной физической подготовки как системе тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования; о правилах организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.</p> <p>- умеет по инструкции преподавателя обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; организовывать занятия физическими</p>	<p>зачтено</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
<p>общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>		<p>упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; выполнять контрольные (гимнастические и акробатические упражнения; выполнять технику игровых элементов.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - <i>знает</i> основные средства и методы занятий физической культурой, основы организации самостоятельных занятий; - теоретико-методические основы занятий физической культурой; - основы организации самостоятельных занятий физической культурой для эффективного обеспечения индивидуальной физической подготовленности; - физиологические механизмы воздействия силовых нагрузок на системы организма; методически грамотно использовать средства при занятии физической культурой для развития физических качеств, формирования физической культуры личности, выполнять контрольные упражнения. - <i>умеет</i> на основе типовых примеров технически грамотно выполнять (на технику): - беговые упражнения (кроссовый бег, бега на короткие, средние и длинные дистанции); - бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - бег на 100 м, эстафетного бега 4 по 100м, 4 по 400 	зачтено

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
		<p>м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши); - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); метание малого мяча в цель и на дальность; - выполнять контрольные (гимнастические и акробатические упражнения); - выполнять технику игровых элементов. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - знает методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; основы ЗОЖ; способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; - теоретико-методические основы занятий физической культурой; - требования техники безопасности при выполнении упражнений - умеет самостоятельно осуществлять контроль за: - состоянием здоровья; - оказать первую медицинскую помощь при травмах; - осуществлять самоконтроль; 	зачтено

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
		<ul style="list-style-type: none"> - использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях в проведении спортивных соревнований; - методически грамотно планировать и организовывать индивидуальные занятия физической культурой, различной целевой направленности; - выполнять контрольные (гимнастические и акробатические упражнения); - выполнять технику игровых элементов. 	

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 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 само страховки.

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 28 Прием и передача мяча снизу двумя руками

Выполнение типовых заданий

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

Тема 29 Подачи мяча

Выполнение типовых заданий

- выполнение нижней прямой подачи мяча;
- выполнение нижней боковой подачи мяча;
- выполнение верхней прямой подачи мяча;
- выполнение верхней боковой подачи мяча.

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 самостраховки.

Адаптивная физическая культура

Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании

Написание рефератов

- основы здорового образа жизни человека;
- цель и задачи двигательной активности, профилактика курения, алкоголизма, наркомании;
- режим учебной деятельности, активного отдыха, рационального питания и закаливание.

Тема 3 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 4 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 5 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 6 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 8 Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания

Написание рефератов

- выполнение профилактических мероприятий после перенесенных заболеваний средствами и методами физического воспитания;
- выполнение и осуществление контроля (тестирования) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.

Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет

Написание рефератов

- порядок организации и проведение подвижных игр и эстафет с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности;
- проведение игр на внимание и коррекционно-развивающие игры.

Тема 10 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Написание рефератов

- спортивные игры (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- игры малой подвижности и по упрощенным правилам: городки, лапта, стрит-бол, пионер-бол.

Тема 11 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений

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

- физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплекс утренней и производственной гимнастики с контролем физической нагрузки;
- упражнения для коррекции осанки и плоскостопия;
- упражнения на крупную и мелкую моторику (стопы, кисти, шея);
- упражнения на релаксацию без утомления организма;
- упражнения в равновесии (стойки, позы, различные положения тела).

Тема 12 Оздоровительные системы

Написание рефератов

- элементы суставной гимнастики;
- элементы стретчинга;
- элементы йоги;
- элементы пилатеса;
- элементы самомассажа оздоровительной и лечебной направленности.

Тема 13 Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Написание рефератов

- комплекс упражнений на развитие физических качеств – сила;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – выносливость;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – ловкость и гибкость;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – быстрота.

2.2.3 Тесты по дисциплине

Бег на 30 м с низкого старта.

Бег на 60 м с низкого старта.

Бег на 500 м с высокого старта (дев.).

Бег на 1000 м с высокого старта (юн.).

Равномерный бег по дистанции на 2000 м. (дев.).

Равномерный бег по дистанции на 3000 м. (юн.).

Прыжок с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок с места, с двух ног.

Прыжки с гимнастической скакалкой.

Метание малого мяча на дальность.

Метание гранаты на дальность.

Метание набивного мяча на дальность (стоя и сидя).

Подтягивания на гимнастической перекладине (юн.).

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу.

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

Ведение баскетбольного мяча по спортивной площадке.

Штрафные броски в баскетбольную корзину.

Передача баскетбольного мяча о стену.

Ведение баскетбольного мяча, с выполнением 2 шагов и броска в корзину.

Подача волейбольного мяча, снизу и сверху.

Передача волейбольного мяча над головой.

Передача волейбольного мяча о стену.

2.2.4 Типовые задания

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий.

Совершенствование строевых упражнений.

Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений ритмической гимнастики и аэробики.

Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны.

Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара и тактика игры в нападении.

Совершенствование техники одиночное и групповое.

Совершенствование техники передвижений и остановок. Ловля и передача мяча. блокирование. Тактика игры в защите.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций.

Совершенствование техники и тактики защиты.

Совершенствование техники нападения.

Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

Выполнение техники бега на 30 м. и 60 м. с низкого старта.

Выполнение метания набивного мяча на дальность (стоя и сидя).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук, в упоре лежа на полу.

Выполнение прыжка с места.

Выполнение подтягиваний на гимнастической перекладине.

Выполнение поднимания туловища от пола, лежа на спине (руки на груди).

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.).