Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.09.2024 11:43:03
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

Приложение 6
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) программы «Учет, аудит и налоговый консалтинг»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Факультет экономики, менеджмента и торговли

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине
Б1.О.31.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) программы
УЧЕТ, АУДИТ И НАЛОГОВЫЙ КОНСАЛТИНГ

Уровень высшего образования ***Бакалавриат***

Год начала подготовки 2023

Краснодар – 2022 г.

Составитель:
к.п.н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа В.Е. Кузнецова

Оценочные материалы одобрены на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол № 10 от 10.01.2022

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование индикатора)	**Результаты обучения** (знания, умения)	**Наименование контролируемых разделов и тем**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.2. З-1. **Знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения УК-7.2. З-2. **Знает** свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки	Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся. Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся. Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся. Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся. Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.
		УК-7.2. У-1. **Умеет** использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся. Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся. Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся. Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся. Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

Комплект вопросов для проведения опроса

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
3. История развития легкой атлетики. Динамика развития спортивных результатов. Роль в этом процессе выдающихся легкоатлетов и научных специалистов.
4. Определение понятия «спортивная техника» Показатели качества техники легкоатлетических упражнений. Значение техники, сходства и различия в технике различных легкоатлетических упражнений и видов.
5. Основы техники ходьбы и бега. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
6. Основы техники прыжков. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
7. Основы техники метаний. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
8. Основы техники бега с преодолением препятствий. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.

2 семестр

Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Общие положения и классификация техники игры.
3. Техника стоек и перемещений.
4. Техника передач мяча.
5. Техника подач мяча.
6. Техника прямого нападающего удара.
7. Техника блокирования.
8. Классификация тактики игры.

3 семестр

Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Основы техники эстафетного бега. Классификация. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
2. Анализ техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлета на месте и в движении. Роль их в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.
3. Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Форма выполнения. Роль в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.
4. Анализ техники спортивной ходьбы. Положения и движения отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

5. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

6. Анализ техники бега на короткие дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

7. Анализ техники эстафетного бега. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

8. Анализ техники бега с преодолением препятствий. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия техники при преодолении различных препятствий.

4 семестр

Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Правило – площадка и оборудование.
2. Правила игры с мячом.
3. Время игры. Замены и тайм-ауты.
4. Начало игры. Счёт игры.
5. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.
6. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
7. Правило – фолы: определение, наказание.
8. Правила выполнения штрафных бросков.
9. Правило – судьи: их права и обязанности.
10. Классификация техники игры в баскетболе.

5 семестр

Тема 5. Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Какие виды входят в комплекс ГТО.
2. Какое структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
3. Разделите виды тестирующие физические качества и прикладные виды.
4. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности техники бега на длинные дистанции.
6. Какие особенности у техники прыжка в длину.
7. Что важно знать о техники метаний.
8. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом.
9. Основные особенности техники стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.
10. Ознакомление с туристскими навыками.

6 семестр

Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся

Вопросы для опроса:

1. История возникновения и развития футбола.
2. Организация соревнований по футболу.
3. Техника удара серединой подъема.
4. Техника удара внутренней частью подъема.
5. Техника удара внешней частью подъема.
6. Техника удара внутренней стороной стопы.
7. Техника удара внешней стороной стопы.
8. Техника удара головой.
9. Техника остановок мяча различными способами.
10. Техника ведения мяча.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов 10 за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, и полностью раскрыл тему вопроса;

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, с незначительными замечаниями раскрыл тему вопроса;

- 4 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, на базовом уровне, с ошибками раскрыл тему вопроса;

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает на базовом уровне** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, не ответил на вопрос.

Задания для текущего контроля:

Тестовые задания (контрольные упражнения)

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.
Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Женщины							
№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.

Женщины							
№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».	кол-во	22	24	26	28	30
2.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперёд-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190

Мужчины							
1.	Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)	кол-во	10	20	30	40	50
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240

Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Женщины							
№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
Женщины							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Мужчины							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50

Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

Женщины							
№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**

1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Мужчины							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50

Критерии оценки (в баллах) (максимально 10 баллов за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнение без ошибок** и **показал необходимый результат;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **с незначительными замечаниями выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также и на базовом **выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 3 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **на базовом уровне, с ошибками выполнил упражнение и показал необходимый результат;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, **если на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнения и показал необходимый результат;**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** показать необходимый результат, **не выполнил** упражнение.

Задания для творческого рейтинга*:*

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

Темы индивидуальных проектов по темам 1-6:

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).
2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным единоборствам.
3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий в бассейне.
4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по силовой подготовке.
5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по танцевальным практикам.
6. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по бильярду.
7. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части перед сдачей норм ВФСК ГТО.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов не более 10 за каждую тему) :

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на высоком организационно-методическом уровне **провел подготовительную часть занятия;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения

полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на с незначительными замечаниями **провел подготовительную часть занятия**;

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также и **провел подготовительную часть занятия**;

- 2 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, **если на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия с помощью преподавателя.**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** провести подготовительную часть занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Структура зачетного задания

Женщины:

Наименование оценочного материала	***Максимальное количество баллов***
Тест 1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	*5*
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	*5*
Тест 3. Приседания на двух ногах.	*5*
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	*5*
Тест 5. Непрерывный бег	*5*
Тест 6. Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	*5*
Тест 7. Прыжки со скакалкой	*5*
Тест 8. Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	*5*

Мужчины:

Наименование оценочного материала	***Максимальное количество баллов***
Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	*5*
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	*5*
Тест 3. Подтягивание на перекладине*	*5*
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	*5*
Тест 5.Непрерывный бег	*5*
Тест 6. Прыжок в длину с места с 2-х ног	*5*
Тест 7. Прыжки со скакалкой	*5*
Тест 8. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	*5*

Для студентов с ограничением по отдельным видам нагрузки

(специальная медицинская группа)

Мужчины

№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
Основные для всех залов							
1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 15	- 12	- 10	- 5	0
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	Кол-во	17	19	21	23	25
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	30	40	50	70	90
Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (6 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперёд-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	4	6	8	10	12

Женщины

№ п/п	**Название упражнения**	**Ед. измер.**	**кол-во баллов**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
Основные для всех залов							

1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 10	- 5	0	+ 5	+ 10
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на коленях (отжимания).	Кол-во	5	8	10	15	20
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	20	30	40	50	60
Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперёд-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	2	4	6	8	10

Перечень вопросов для зачета:

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
2 семестр	
1	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта
2	Основные понятия физической культуры и спорта
3	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4	Рассказать об основных понятиях теории физической культуры
5	Какая структура и функции физической культуры
6	Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина
7	Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе
8	Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений
9	Физическая культура в стране и обществе
10	Перечислить средства формирования физической культуры личности
11	Назовите принципы занятий физическими упражнениями
12	Методы формирования физической культуры личности
13	Основы обучения двигательным действиям
14	Общая характеристика физических способностей
15	Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе
16	Силовые способности и методика их развития
17	Скоростные способности и методика ее развития
18	Выносливость и методика ее развития
19	Координационные способности и методика их развития
20	Гибкость и методика ее развития
21	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
22	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
23	Основы техники ходьбы и бега
24	Основы техники легкоатлетических прыжков
25	Основы техники метаний
26	Основы техники спортивной ходьбы
27	Особенности бега на 200 м.
28	Анализ техники метания малого мяча
29	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений

30	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
31	Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
32	Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
33	Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
34	Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
35	Методика применения подвижных игр для отбора в спорте
36	Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки
37	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами гимнастики. Примерные игры
38	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами лёгкой атлетики. Примерные игры
39	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами баскетбола, ручного мяча. Примерные игры
40	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами футбола, волейбола. Примерные игры
41	Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе
42	Возникновение и развитие волейбола
43	Общие положения и классификация техники игры в волейбол/баскетбол
44	Техника передач мяча в волейболе/баскетболе
45	Техника подач мяча в волейболе/баскетболе
46	Классификация тактики игры в волейболе/баскетболе
47	Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды в волейболе/баскетболе
48	Групповые тактические действия в нападении в волейболе/баскетболе
49	Действия игроков обороны при подаче соперника
50	Действия игроков обороны при атаке соперника
51	Командные действия в защите в волейболе/баскетболе
52	Командные действия при нападении в волейболе/баскетболе
53	Состав и размещение команды, игровая форма в волейболе/баскетболе
54	Техника ведения мяча
55	Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
56	Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
57	Время игры. Замены и тайм-ауты.
58	Судьи и их обязанности.
59	Правило – площадка и оборудование.
60	Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
4 семестр	
1	Разностороннее развитие функций и систем организма.
2	Показатели развития главных систем организма.
3	Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
4	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
5	Отличительные признаки спорта.
6	Суточный «двигательный режим активности» для студента.
7	Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
8	Активизация деятельности систем органов во время тренингов.
9	Формирование и совершенствование двигательного навыка.
10	Восстановление организма средствами ФК.
11	Принципы обучения, части практического занятия.
12	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
13	Функции, виды и формы физической культуры.
14	Энергозатраты, объем двигательной активности.
15	Спортивная классификация, ценности и средства ФК.

16	Методы физического воспитания.
17	Критерии и факторы функциональных состояний.
18	История Всемирных студенческих Универсиад.
19	Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
20	Особенности прикладной физической подготовки.
21	Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22	Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23	Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24	Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25	Определение физической подготовленности.
26	Формы и виды закаливающих процедур.
27	Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28	Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29	Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30	Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31	Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32	Основные отличительные признаки спорта.
33	Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34	Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
35	Период усиления деятельности систем и органов.
36	Специфика процесса физического воспитания.
37	Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38	Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
39	Двигательные умения и ациклические упражнения.
40	Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41	Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
42	Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
43	Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
44	Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
45	Объективные и субъективные признаки утомления.
46	Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
47	Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
48	Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
49	Воздействие соревнований на организм спортсмена.
50	Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
51	Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
52	Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
53	Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
54	Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
55	Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
56	Функции, виды и формы физической культуры.
57	Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
58	Методы выявления функциональных возможностей организма.
59	Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
60	Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
6 семестр	

1	Компоненты здорового образа жизни.
2	Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3	Процесс восстановления после тренингов, этапы и средства.
4	Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5	Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6	Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7	Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8	Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9	Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10	Организация и части практического занятия по физической культуре.
11	Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12	Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13	Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14	Ценности и средства физической культуры.
15	Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16	Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
17	Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
18	Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
19	Основы экономики физической культуры.
20	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21	Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
22	Основные двигательные качества, здоровье.
23	Определения и термины физической культуры.
24	Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
25	Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
26	Диспансеризация и учет показателей развития организма.
27	Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
28	Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
29	Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
30	Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
31	Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
32	Этапы формирования двигательного навыка.
33	Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
34	Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
35	Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
36	Функции, виды и формы физической культуры.
37	Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
38	Основные методы физического воспитания.
39	Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
40	Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
41	Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
42	Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
43	Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
44	Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
45	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
46	Циклические упражнения и закаливание.
47	Утомление и дозирование физической нагрузки.
48	История античных Олимпийских игр.

49	Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
50	Развитие систем органов, обеспечение их функций.
51	Показатели развития индивидуума.
52	Образ жизни, тренированность организма.
53	Основные группы мышц двигательного аппарата.
54	Основы спорта и его оздоровительная направленность.
55	Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
56	Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
57	Системы органов и обеспечение двигательной активности.
58	Процесс физического воспитания в вузе.
59	Работоспособность, восстановительный эффект.
60	Определения и термины теории ФК.

Практические задания к зачету:

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
	2 семестр
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле [ОП=Т(пов)/Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) [Т(пов)] – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: [МП=Т(ву)/Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений [Т(ву)] – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: ВРИ= вес, кг/рост, дм.
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: ИМТ = вес, кг/(рост, м. х рост, м.)
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.

19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длинна дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длинна футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?
4 семестр	
1.	Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека
2.	Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3.	Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4.	Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5.	Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6.	Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
7.	Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
8.	Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
9.	Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
10.	Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.

11.	Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и другие). Дайте характеристику.
12.	Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
13.	Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
14.	Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
15.	Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
16.	Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17.	Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
18.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
19.	Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
20.	Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
21.	Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
22.	Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
23.	Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
24.	Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
25.	Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
26.	Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
27.	Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
28.	Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
29.	Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).
30.	Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
6 семестр	
1.	Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания

2.	Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом
3.	Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
4.	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5.	Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
6.	Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?
7.	Перечислите принципы здорового образа жизни.
8.	Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
9.	Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.
10.	Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
11.	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
12.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
13.	Физическое развитие человека и его характеристика.
14.	Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
15.	Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?
16.	Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
17.	Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
18.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
19.	Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
20.	Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
21.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
22.	Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
23.	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
24.	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
25.	Общие требования безопасности при проведении занятий по борьбе.
26.	Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
27.	Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
28.	Профилактические меры, исключающие возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе
29.	Правила поведения на водоемах.
30.	Требования безопасности на занятиях физической культуры.

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	**«зачтено»**	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**Знает верно и в полном объеме:** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; **Умеет верно и в полном объеме:** - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	**Продвинутый**
70 – 84 баллов	**«зачтено»**	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**Знает с незначительными замечаниями:** - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; **Умеет с незначительными замечаниями:** - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	**Повышенный**
50 – 69 баллов	**«зачтено»**	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**Знает на базовом уровне, с ошибками:** - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; **Умеет на базовом уровне, с ошибками:** - использовать основы физической культуры для укрепления организма в	**Базовый**

				целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	
менее 50 баллов	**«не зачтено»**	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**Не знает на базовом уровне:** - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; **Не умеет на базовом уровне:** **-** использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	**Компетенции не сформированы**

Приложения

Описание упражнений:

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук;

5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Челночный бег 4*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

5. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

1) отрывание пяток от пола;

2) положение бедер не параллельно полу;
3) положение стоп шире или уже плеч;
4) неполное разгибание коленей при выпрямлении.

6. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

7. Броски мячей на точность.

Броски набивного мяча весом 2 кг выполняются из ИП стоя с расстояния 5 (6 м) м, мяч в руках, руки опущены вниз, ноги слегка разведены.

Перед броские колени слегка согнуть и бросить двумя руками мяч в цель, лежащую на полу (квадрат 1м* 1м).

Участник выполняет несколько пробных бросков и необходимое количество зачетных бросков.

Засчитывается максимальное количество попаданий мяча в цель из максимально возможных.

8. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперёд-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:
1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
2) отсутствие касания локтями мата;
3) пальцы разомкнуты "из замка";
4) смещение таза.

9. **Упор лёжа на локтях («планка»)**

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперёд-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

10. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

11. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

12. Сгибание и разгибание рук в упоре-висе на брусьях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упоре-висе на брусьях, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:
1) касание пола;
2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное разгибание рук;
5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.