

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Код контролируемой компетенции | Способ оценивания | Оценочное средство |
|--|--------------------------|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет | Комплект контролирующих материалов для зачета |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

| Критерий | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по традиционной шкале |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки. | 25-100 | <i>Зачтено</i> |
| Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно. | 0-24 | <i>Не зачтено</i> |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить функциональные пробы

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека |

Задание № 1

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физической подготовки. Плавание.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по плаванию, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

| Группы методов | Метод | Пример |
|---------------------------------|--------------|---|
| Методы со стандартной нагрузкой | Равномерный | Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин. |
| | Интервальный | Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.) |

Задание № 2.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физического воспитания. Легкая атлетика

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по легкой атлетике используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

| Группы методов | Метод | Пример |
|---------------------------------|--------------|---|
| Методы со стандартной нагрузкой | Равномерный | Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин. |
| | Интервальный | Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.) |

Задание № 3.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физического воспитания. Волейбол.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по волейболу, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

| Группы методов | Метод | Пример |
|---------------------------------|--------------|---|
| Методы со стандартной нагрузкой | Равномерный | Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин. |
| | Интервальный | Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.) |

Задание № 4.

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»
Тема. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и заполнить таблицу (УК-7.1):

| Формы проявления | Название физических упражнений | Организационно-методические указания |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | | |

Задание № 5.

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»
Тема. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.1):

| Вид спорта: | | |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Формы проявления | Название физических упражнений | Организационно-методические указания |
| | | |

2. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и оценки физической подготовленности выполнить контрольные нормативы

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

Задание №1.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите физическую подготовленность (УК-7.2).

Таблица 1 – Определение физической подготовленности юношей (основноеотделение).

| Баллы 100-балльной шкалы | Прыжок в длину с места | Кросс 3000м | Бег 100м (сек) | Подтягивания | Отжимания (брусья) | Перевороты в упор (перекл) | Количество пропущенных занятий (б/у/пр) |
|--------------------------|------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------------|----------------------------|---|
| 100 | 260 | 11:40 | 12,8 | 18 | 18 | 10 | 0 |
| 99 | 259 | 11:43 | 12,9 | | | | |
| 97 | 257 | 11:47 | | 17 | 17 | | |
| 95 | 255 | 11:50 | 13,0 | | | 9 | 1 |
| 93 | 253 | 11:52 | | 16 | 16 | | |
| 91 | 252 | 11:55 | 13,1 | | | | |
| 89 | 251 | 11:57 | | | | | |
| 87 (5 б) | 250 | 12:00 | 13,2 | 15 | 15 | 8 | 2 |
| 85 | 249 | 12:02 | | | | | |
| 83 | 248 | 12:05 | 13,3 | | | | |
| 81 | 247 | 12:07 | | | | | |
| 79 | 246 | 12:10 | 13,4 | 14 | 14 | 7 | |
| 77 | 245 | 12:12 | | | | | |
| 75 | 244 | 12:15 | 13,5 | | | | |
| 73 | | 12:17 | | | | | |
| 71 | 243 | 12:20 | 13,6 | | | | |
| 69 | | 12:22,5 | | 13 | 13 | 6 | 5 |
| 67 | 242 | 12:25 | | | | | |
| 65 | | 12:27 | 13,7 | | | | |
| 64 | 241 | 12:30 | | | | | |
| 63 | | 12:32 | | | | | |
| 62 (4 б) | 240 | 12:35 | 13,8 | 12 | 12 | 5 | 7 |
| 60 | 239 | 12:38 | | | | | |
| 57 | 238 | 12:42 | | | | | 8 |
| 54 | 237 | 12:45 | | 11 | 11 | | |
| 51 | 236 | 12:49 | | | | | 9 |
| 49 | 235 | 12:52 | 13,9 | | | 4 | |
| 46 | 234 | 12:56 | | 10 | 10 | | 10 |
| 43 | 233 | 12:59 | | | | | |
| 42 | 232 | 12:03 | | | | | |
| 39 | 231 | 12:06 | | | | | |
| 37 (3 б) | 230 | 13:10 | 14,0 | 9 | 9 | 3 | |
| 35 | 229 | 13:14 | | | | | |
| 33 | 228 | 13:18 | | | | | 12 |
| 31 | 227 | 13:22 | 14,1 | | | | |
| 30 | 226 | 13:26 | | | | | |
| 28 | | 13:30 | | 8 | 8 | | 13 |
| 26 | 225 | 13:34 | 14,2 | | | | |
| 24 | | 13:38 | | | | | |
| 22 | 234 | 13:42 | | | | | 14 |
| 20 | | 13:46 | | | | | |
| 18 (2 б) | 223 | 13:50 | 14,3 | 7 | 7 | 2 | |
| 17 | 222 | 13:51 | | | | | 15 |
| 16 | 221 | 13:52 | 14,4 | | | | |
| 15 | 220 | 13:53 | | | | | |
| 14 | 219 | 13:54 | | | | | |
| 12 | 218 | 13:55 | 14,5 | | | | 15 |
| 10 | 217 | 13:56 | | | | | |
| 8 | 216 | 13:58 | | | | | |
| 6 (1 б) | 215 | 14:00 | 14,6 | 5 | 5 | 1 | 16 |
| 5 | 214 | 14:02 | 14,7 | 4 | 4 | | |
| 4 | 213 | 14:04 | 14,8 | 3 | 3 | | |
| 3 | 212 | 14:06 | 14,9 | 2 | 2 | | |
| 2 | 211 | 14:08 | 15,0 | 1 | 1 | | |
| 1 | 210 | 14:10 | 15,1 | | | | 17 |

Таблица 2 – Определение физической подготовленности девушек (основное отделение)

| Баллы 100-балльной шкалы | 100м | Кросс 2000м | Подтягивания. Брусья, h=90см | Пресс (кол-во) | «Спина» - (лёжа на животе: прогибания) | Прыжок в длину с места (см) | Приседы на правой-левой |
|--------------------------|-------------|--------------|------------------------------|----------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| 100 | 15,4 | 9:40 | 26 | 70 | 70 | 200 | 16/16 |
| 99 | | 9:44 | 25 | 69 | 69 | 199 | |
| 98 | | 9:48 | 24 | 68 | 68 | 198 | 15/15 |
| 97 | 15,5 | 9:52 | 23 | 67 | 67 | 197 | |
| 95 | | 9:56 | 22 | 65 | 65 | 195 | 14/14 |
| 93 | | 10:00 | | 63 | 63 | 193 | |
| 91 | 15,6 | 10:05 | 21 | 62 | 62 | 192 | 13/13 |
| 89 | | 10:10 | | 61 | 61 | 191 | |
| 87 (5 6) | 15,7 | 10:15 | 20 | 60 | 60 | 190 | 12/12 |
| 84 | | 10 | | 59 | 59 | 189 | |
| 81 | | 10 | | 58 | 58 | 188 | |
| 79 | | 10 | 19 | 57 | 57 | 187 | |
| 77 | 15,8 | 10 | | 56 | 56 | 186 | |
| 75 | | 10 | | 55 | 55 | 185 | 11/11 |
| 71 | | 10 | 18 | 54 | 54 | 184 | |
| 69 | | 10 | | 53 | 53 | 183 | |
| 67 | 15,9 | 10 | | 52 | 52 | 182 | |
| 65 | | 10 | 17 | | | | |
| 64 | | 10 | | 51 | 51 | 181 | |
| 63 | | 10 | | | | | |
| 62 (4 6) | 16,0 | 10:50 | 16 | 50 | 50 | 180 | 10/10 |
| 60 | 16,1 | 10: | | 49 | 49 | 179 | |
| 58 | 16,2 | 10: | 15 | 48 | 48 | 178 | |
| 56 | 16,3 | 10: | | 47 | 47 | 176 | |
| 54 | 16,4 | 10: | 14 | 46 | 46 | 175 | |
| 52 | 16,5 | 11: | | 45 | 45 | 174 | |
| 49 | 16,6 | 11: | 13 | 44 | 44 | 173 | 9/9 |
| 46 | 16,7 | 11: | | 43 | 43 | 172 | |
| 43 | 16,8 | 11: | 12 | 42 | 42 | 171 | |
| 40 | 16,9 | 11: | 11 | 41 | 41 | 170 | |
| 37 (3 6) | 17,0 | 11:15 | 10 | 40 | 40 | 168 | 8/8 |
| 36 | 17,1 | 11:18 | | 39 | 39 | | |
| 34 | | 11:21 | | 38 | 38 | 167 | |
| 32 | 17,2 | 11:23 | 9 | 37 | 37 | | |
| 30 | 17,3 | 11:26 | | 36 | 36 | 166 | |
| 28 | 17,4 | 11:30 | | 35 | 35 | 165 | 7/7 |
| 26 | 17,5 | 11:34 | 8 | 34 | 34 | 164 | |
| 24 | 17,6 | 11:38 | | 33 | 33 | 163 | |
| 22 | 17,7 | 11:42 | 7 | 32 | 32 | 162 | |
| 20 | 17,8 | 11:46 | | 31 | 31 | 161 | |
| 18 (2 6) | 17,9 | 11:50 | 6 | 30 | 30 | 160 | 6/6 |
| 17 | 18,0 | 11:54 | | 29 | 29 | 159 | |
| 16 | 18,1 | 11:57 | | 28 | 28 | 158 | |
| 15 | 18,2 | 12:00 | | 27 | 27 | 157 | |
| 14 | 18,3 | 12:03 | 5 | 26 | 26 | 156 | 5/5 |
| 12 | 18,4 | 12:06 | | 25 | 25 | 155 | |
| 10 | 18,5 | 12:09 | | 24 | 24 | 154 | |
| 8 | 18,6 | 12:12 | | 22 | 22 | 152 | |
| 6 (1 6) | 18,7 | 12:15 | 4 | 20 | 20 | 150 | 4/4 |
| 5 | 18,8 | 12:20 | 3 | 16 | 16 | 148 | 3/3 |
| 4 | 18,9 | 12:25 | | 12 | 12 | 146 | |
| 3 | 19,0 | 12:30 | 2 | 8 | 8 | 144 | 2/2 |
| 2 | 19,1 | 12:35 | | 4 | 4 | 142 | |
| 1 | 19,2 | 12:40 | 1 | 1 | 1 | 140 | 1/1 |

Задание № 2.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите рейтинг в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение) (УК-7.2)

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| результат | 24,0 | 24,1 | 24,2 | 24,3 | 24,4 | 24,5 | 24,6 | 24,7 | 24,8 | 24,9 | 25,0 |
| балл | 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 |
| Результат | 25,1 | 25,2 | 25,3 | 25,4 | 25,5 | 25,6 | 25,7 | 25,8 | 25,9 | 26,0 | 26,1 |
| Балл | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 | 80 | 79 |
| Результат | 26,2 | 26,3 | 26,4 | 26,5 | 26,6 | 26,7 | 26,8 | 26,9 | 27,0 | 27,1 | 27,2 |
| Балл | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | 68 |
| Результат | 27,3 | 27,4 | 27,5 | 27,6 | 27,7 | 27,8 | 27,9 | 28,0 | 28,1 | 28,2 | 28,3 |
| Балл | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 |
| Результат | 28,4 | 28,5 | 28,6 | 28,7 | 28,8 | 28,9 | 29,0 | 29,1 | 29,2 | 29,3 | 29,4 |
| Балл | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 |
| Результат | 29,5 | 29,6 | 29,7 | 29,8 | 29,9 | 30,0 | 30,1 | 30,2 | 30,3 | 30,4 | 30,5 |
| балл | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| Результат | 30,6 | 30,7 | 30,8 | 30,9 | 31,0 | 31,1 | 31,2 | 31,3 | 31,4 | 31,5 | 31,6 |
| балл | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 |
| Результат | 31,7 | 31,8 | 31,9 | 32,0 | 32,1 | 32,2 | 32,3 | 32,4 | 32,5 | 32,6 | 32,7 |
| Балл | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Результат | 32,8 | 32,9 | 33,0 | 33,1 | 33,2 | 33,3 | 33,4 | 33,5 | 33,6 | 33,7 | 33,8 |
| балл | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (юноши – основное отделение)

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| результат | 22,0 | 22,1 | 22,2 | 22,3 | 22,4 | 22,5 | 22,6 | 22,7 | 22,8 | 22,9 | 23,0 |
| балл | 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 |
| Результат | 23,1 | 23,2 | 23,3 | 23,4 | 23,5 | 23,6 | 23,7 | 23,8 | 23,9 | 24,0 | 24,1 |
| Балл | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 | 80 | 79 |
| Результат | 24,2 | 24,3 | 24,4 | 24,5 | 24,6 | 24,7 | 24,8 | 24,9 | 25,0 | 25,1 | 25,2 |
| Балл | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | 68 |
| Результат | 25,3 | 25,4 | 25,5 | 25,6 | 25,7 | 25,8 | 25,9 | 26,0 | 26,1 | | 26,2 |
| Балл | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 |
| Результат | | 26,3 | | 26,4 | | 26,5 | | 26,6 | | 26,7 | |
| Балл | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 |
| Результат | 26,8 | | 26,9 | | 27,0 | 27,1 | | 27,2 | | 27,3 | |
| Балл | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| Результат | 27,4 | | 27,5 | | 27,6 | | 27,7 | | 27,8 | | 27,9 |
| Балл | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 |
| Результат | | 28,0 | | 28,1 | | 28,2 | | 28,3 | | 28,4 | |
| Балл | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Результат | 28,5 | | 28,6 | | 28,7 | | 28,8 | | 28,9 | | 29,0 |
| Балл | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, выполните задание (функциональные пробы) и на основании результатов подведите краткий итог.

Задание № 3.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

ЧСС (частота сокращений сердца) в покое в положении сидя (не менее 5 минут): 55-59 уд/мин = 100- 91 баллов; 60-65 уд/мин = 90-81 баллов; 66-70 уд/мин = 80-71 баллов; 71-75 уд/мин = 70-61 баллов; 76-80 уд/мин = 60-51 балл; 81-85 уд/мин = 50-35 балл; 85-90 уд/мин = 34 -25 баллов; более 90 уд/мин менее 25 баллов

более 90 уд/мин – неудовлетворительно, необходимо посидеть ещё 5 минут, снова измерить ЧСС, если частота пульса не снизилась, сообщить преподавателю, не приступая к занятиям, обратиться к врачу. (УК-7.2)

Задание № 4.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Функциональная проба – 20 приседаний за 30 секунд. В положении сидя (не менее 5 минут) измеряется ЧСС до приседаний. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, сесть. С 30-й по 40-ю секунды отдыха измерить частоту пульса. Если пульс вернулся к исходному уровню, ваше функциональное состояние отличное = 100 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня через одну минуту (считайте пульс в течение 10 секунд, начиная с 60-й секунды отдыха) = 90 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня к концу 2-й минуты отдыха = 66 баллов; к

к концу 3-ей минуты = 40 баллов; к концу 4-й минуты = 35 баллов; к концу 5-й минуты = 25 баллов. Если пульс не восстановился к концу пятой минуты, ваше физическое состояние неудовлетворительное. Обязательно сообщить об этом преподавателю, лучше обратиться к врачу. К занятиям можно приступить только с разрешения врача(УК-7.2).

Задание № 5.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу (УК-7.2):

| Виды силовых способностей | Название физических упражнений | Дозировка (объем, интенсивность, отдых) | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| | | | |

Задание № 6.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальных силовых способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.2):

| Вид спорта: | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Виды силовых способностей | Название физических упражнений | Дозировка (объем, интенсивность, отдых) | Организационно-методические указания |
| | | | |

Задание № 7.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу(УК-7.2):

| Виды скоростных способностей | Название физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---|
| | | | |

Задание № 8.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальных скоростных способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.2):

| Вид спорта: | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---|
| Виды скоростных способностей | Название физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
| | | | |

Задание № 9.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание общей выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу (УК-7.2):

| Методы физического воспитания | Основные физические упражнения | Дозировка (объем, интенсивность, отдых) |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | |

Задание № 10.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу (УК-7.2):

| Методы физического воспитания | Средства физических упражнений | Дозировка (объем, интенсивность, отдых) |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | |

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.