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	*Зачтено*
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	*Не зачтено*

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

3.Для определения способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Для определения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья необходимо выполнить одно из заданий (УК-7.2)

Задание №1. Выполнение нормативов

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	Подтягива-ния. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на жи-воте: 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 б)	**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 б)	**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 б)	**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 б)	**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 б)	**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.

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

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

Выполнить задание (функциональные пробы) и на основании результатов и подвести краткий итог.

Задание № 3.

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.

Задание № 4.

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 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.

Задание № 5.

ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких в мл)

Тест	Градация норматива в баллах										
ЖЕЛ (в мл) юноши	жел	6000					5800				
	балл	**100**	**99**	**98**	**97**	**96**	**95**	**94**	**93**	**92**	**91**
	Жел	5600					5400				
	Балл	**90**	**89**	**88**	**87**	**86**	**85**	**84**	**83**	**82**	**81**
	жел	5200					5000				
	Балл	**80**	**79**	**78**	**77**	**76**	**75**	**74**	**73**	**72**	**71**
	Жел	4700					4600				
	Балл	**70**	**69**	**68**	**67**	**66**	**65**	**64**	**63**	**62**	**61**
	Жел	4500					4300				
	Балл	**60**	**59**	**58**	**57**	**56**	**55**	**54**	**53**	**52**	**51**
	Жел	4100					3900				
	Балл	**50**	**49**	**48**	**47**	**46**	**45**	**44**	**43**	**42**	**41**
	Жел	3700					3500				3400
	Балл	**40**	**39**	**38**	**37**	**36**	**35**	**34**	**33**	**32**	**31**
	Жел					3300					3200
	Балл	**30**	**29**	**28**	**27**	**26**	**25**	**24**	**23**	**22**	**21**
	Жел					3100					3000
	Балл	**20**	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**
	Жел					2900					2800
	Балл	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Задание № 6.

Задержка дыхания на вдохе в сек. (проба Штанге)

Тест	Градация нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Сек.	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	Балл	**100**	**99**	**98**	**97**	**96**	**95**	**94**	**93**	**92**	**91**
	Сек	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	Балл	**90**	**89**	**88**	**87**	**86**	**85**	**84**	**83**	**82**	**81**
	Сек.	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	Балл	**80**	**79**	**78**	**77**	**76**	**75**	**74**	**73**	**72**	**71**
	Сек.	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	Балл	**70**	**69**	**68**	**67**	**66**	**65**	**64**	**63**	**62**	**61**
	Сек.	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	Балл	**60**	**59**	**58**	**57**	**56**	**55**	**54**	**53**	**52**	**51**
	Сек.	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	Балл	**50**	**49**	**48**	**47**	**46**	**45**	**44**	**43**	**42**	**41**
	Сек	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	Балл	**40**	**39**	**38**	**37**	**36**	**35**	**34**	**33**	**32**	**31**
	Сек.	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	Балл	**30**	**29**	**28**	**27**	**26**	**25**	**24**	**23**	**21**	**20**
	Сек.	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	Балл	**20**	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**
	Сек.	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	Балл	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

	Баллы	**50**	**49**	**48**	**47**	**46**	**45**	**44**	**43**	**42**	**41**
	Секунды		27		26		25		24		23
	Балл	**40**	**39**	**38**	**37**	**36**	**35**	**34**	**33**	**32**	**31**
	Секунды		22		21		20		19		18
	Баллы	**30**	**29**	**28**	**27**	**26**	**25**	**24**	**23**	**21**	**20**
	Секунды		17		16		15		14		13
	Баллы	**20**	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**
	Секунды		12		11		10		9		8
	Баллы	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Задание № 8.
Индекс Скибинской

Тест	Градация нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Секунды	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	Баллы	**100**	**99**	**98**	**97**	**96**	**95**	**94**	**93**	**92**	**91**
	Секунды	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	Баллы	**90**	**89**	**88**	**87**	**86**	**85**	**84**	**83**	**82**	**81**
	Секунды	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	Баллы	**80**	**79**	**78**	**77**	**76**	**75**	**74**	**73**	**72**	**71**
	Секунды	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	Баллы	**70**	**69**	**68**	**67**	**66**	**65**	**64**	**63**	**62**	**61**
	Секунды	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	Баллы	**60**	**59**	**58**	**57**	**56**	**55**	**54**	**53**	**52**	**51**
	Секунды	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	Баллы	**50**	**49**	**48**	**47**	**46**	**45**	**44**	**43**	**42**	**41**
	Секунды	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	Балл	**40**	**39**	**38**	**37**	**36**	**35**	**34**	**33**	**32**	**31**
	Секунды	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	Баллы	**30**	**29**	**28**	**27**	**26**	**25**	**24**	**23**	**21**	**20**
	Секунды	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	Баллы	**20**	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**
	Секунды	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	Баллы	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Индекс Скибинской позволяет оценить функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы. Индекс Скибинской требует определить задержку дыхания на вдохе (проба Штанге), ЖЕЛ с помощью спирометра и рассчитывается по формуле:

ЖЕЛ (в мл) x **Время задержки дых. на вдохе (сек)**

индекс Скибинской = ----------

100 x ЧСС

При занятиях ФКиС **индекс Скибинской** не должен снижаться. Его увеличение – положительныйпризнак.

Задание № 9. Определение биологического возраста по тесту «Гибкость»

Свободно касаетесь всей поверхностью кистей пола возле носков ног. Фиксировать касаниепола не менее трёх секунд.

Это соответствует возрасту 17-20 лет (100-90 баллов).

Свободно касаетесь пола пястными костями (сжатыми в кулак кистями). Это ближе к 40годам. (50 баллов)

Касаетесь пола кончиками пальцев. Старость – не радость! Это пожилой возраст 60 и болеелет (24 балла и меньше)

Для определения поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека необходимо выполнить задание (УК-7.1)

Задание №10 Методы физической подготовки. Плавание.

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 оформляется в предложенную таблицу**.**

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 11. Методы физического воспитания. Легкая атлетика

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 оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 12. Методы физического воспитания. Волейбол.

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 оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 13. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.

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 заполнитьтаблицу:

Формы проявления	Название физических упражнений	Организационно-методические указания

Задание № 14. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.

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:

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

Задание № 15. Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.

Подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу:

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

Задание № 16. Воспитание специальных силовых способностей.

Подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

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

Задание № 17. Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.

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:

Виды скоростных способностей	Название физических упражнений	Дозировка	Организационно -методические указания

Задание № 18. Воспитание специальных скоростных способностей.

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:

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

Задание № 19. Воспитание общей выносливости.

Подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу:

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

Задание № 20. Воспитание специальной выносливости.

Подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу:

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

Задание № 21. Воспитание специальной выносливости.

Подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «лыжные гонки» и заполнить таблицу:

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

Задание № 22. Воспитание общей и специальной выносливости.

Подобрать методы воспитания выносливости и 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом вида спорта «плавание» и заполнить таблицу:

Вид выносливости	Методы физического воспитания	Средства физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

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