

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) История. Обществознание  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2022**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

|    |                                  |  |
|----|----------------------------------|--|
| 1. | Кафедра                          | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности   |
| 2. | Направление подготовки (профили) | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Направленность (профили) История. Обществознание |
| 3. | Дисциплина (модуль)              | Физическая культура и спорт  |
| 4. | Форма обучения                   | Очная  |
| 5. | Год набора                       | 2022   |

**2. Перечень компетенций**

|  |
|--|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). |
|--|

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

|   | Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)                     | Формируемая компетенция | Критерии и показатели оценивания компетенций    |   |  | Формы контроля сформированности компетенций    |
|---|--|-------------------------|---|---|--|--|
|   |  |                         | Знать:  | Уметь:  | Владеть:   |  |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7                    | способы физического совершенствования организма | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | тестирование; презентация по заданной тематике |
| 2 | Основы здорового образа жизни студента                                       | УК-7                    | нормы здорового образа жизни                    | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни   | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | тестирование; презентация по заданной тематике |
| 3 | Средства и методы физической культуры  | УК-7                    | методы и средства физической культуры           | использовать методы и средства физической   | средствами и методами физкультурно-  | тестирование; презентация по заданной тематике |

|   |  |      |   |   |  |   |
|---|--|------|---|---|--|---|
|   |  |      |   | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | спортивной деятельности                                    |   |
| 4 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | УК-7 | технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | тестирование; презентация по заданной тематике  |
| 5 | Легкая атлетика  | УК-7 | методы и средства физической культуры                                   | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние  | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 6 | Подвижные игры   | УК-7 | методы и средства физической культуры                                   | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние  | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | составление учебной карточки с подвижной игрой по установленному образцу/<br>организационная деятельность (помощь в   |

|   |   |      |                                       |  |  |   |
|---|---|------|---------------------------------------|--|--|---|
|   |   |      |                                       |  |  | организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)  |
| 7 | Волейбол  | УК-7 | методы и средства физической культуры | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях  |
| 8 | Атлетическая гимнастика                             | УК-7 | методы и средства физической культуры | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 9 | Основы методики самостоятельных занятий физическими | УК-7 | систему самоконтроля при занятиях     | определять цели и задачи физического                           | системой практических умений и навыков,                    | тестирование; презентация по заданной тематике  |

|    |   |      |   |   |  |  |
|----|---|------|---|---|--|--|
|    | упражнениями  |      | физкультурно-спортивной деятельностью                                   | воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека                                      | обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств   |  |
| 10 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений     | УК-7 | систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | тестирование; презентация по заданной тематике |
| 11 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | УК-7 | способы физического совершенствования организма                         | регулировать физическую нагрузку  | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности   | тестирование; презентация по заданной тематике |
| 12 | Самоконтроль  | УК-7 | систему   | определять цели и   | системой   | тестирование;                                  |

|    |   |      |   |   |   |   |
|----|---|------|---|---|---|---|
|    | занимающихся физическими упражнениями и спортом                   |      | самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека | практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | презентация по заданной тематике  |
| 13 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | УК-7 | способы физического совершенствования организма                 | регулировать физическую нагрузку  | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности  | тестирование; презентация по заданной тематике  |
| 14 | Лыжный спорт  | УК-7 | методы и средства физической культуры                           | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние  | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности  | сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 15 | Общая физическая подготовка                                       | УК-7 | методы и средства физической культуры                           | правильно оценивать и контролировать  | средствами и методами физкультурно-   | сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений   |

|    |            |      |                                       |  |  |   |
|----|------------|------|---------------------------------------|--|--|---|
|    |            |      |                                       | свое физическое состояние                                      | спортивной деятельности                                    | по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 16 | Баскетбол  | УК-7 | методы и средства физической культуры | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях        |
| 17 | Гимнастика | УК-7 | методы и средства физической культуры | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | составление/проведение комплекса ОРУ б/п/ составление комплекса ЛФК по основному заболеванию  |

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов для студентов, отнесенный к основной группе здоровья

###### Нормативные требования по легкой атлетике

| №  | Тесты             | Юноши (баллы) |      |      |      |      | Девушки (баллы) |      |      |      |      |
|----|-------------------|---------------|------|------|------|------|-----------------|------|------|------|------|
|    |                   | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бег 100 м. (с)    | 14,0          | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,0            | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| 2. | Бег 1000 м. (мин) | 4,30          | 4,40 | 4,50 | 5,00 | б/у  | 5,00            | 5,30 | 6,00 | 6,30 | б/у  |

###### Нормативные требования по волейболу

| №  | Тесты   | Баллы  |    |   |   |   |
|----|---|--------|----|---|---|---|
|    |   | 5      | 4  | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)                        | 12 и > | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)                         | 12 и > | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3. | Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки) | 5      | 4  | 3 | 2 | 1 |

###### Нормативные требования по баскетболу

| №  | Тесты  | Юноши (баллы) |    |    |    |      | Девушки (баллы) |    |    |    |      |
|----|--|---------------|----|----|----|------|-----------------|----|----|----|------|
|    |  | 5             | 4  | 3  | 2  | 1    | 5               | 4  | 3  | 2  | 1    |
| 1. | Передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м) | 30            | 28 | 25 | 20 | < 20 | 28              | 25 | 20 | 18 | < 18 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок)            | 0             | 1  | 2  | 3  | 4    | 1               | 2  | 3  | 4  | 5    |

Нормативные требования по лыжному спорту – прохождение дистанции 3 км без учета времени:

3 км – 10 баллов

2 км – 8 баллов

1 км – 6 баллов

500 метров – 4 балла

###### Нормативные требования по ОФП

| №  | Тесты   | Юноши (баллы) |     |     |     |     | Девушки (баллы) |     |     |     |     |
|----|---|---------------|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|    |   | 5             | 4   | 3   | 2   | 1   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд)            | 30            | 26  | 24  | 23  | 21  | 27              | 23  | 21  | 19  | 16  |
| 2. | «Челночный бег», 3 x 10 м (с)                 | 7,6           | 7,9 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 8,8             | 9,0 | 9,2 | 9,5 | 9,8 |
| 3. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд) | 130           | 110 | 90  | 80  | 70  | 120             | 100 | 80  | 70  | 60  |

##### 4.2. Критерии оценки рубежного контроля (теста) для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья.

Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 1 балл.



**4.3. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студентполучает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов, отнесенных к основной группе здоровья**

При условии получения любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентполучает 10 баллов.

**4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, благодарности и т.д.) студентполучает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**4.6. Критерии оценки комплекса ЛФК по основному заболеванию для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья**

| <b>баллы</b> | <b>Критерийоценивания</b>   |
|--------------|---|
| <b>15-11</b> | комплексупражненийсоответствуетназначению;<br>учтеныосновныепоказанияипротивопоказаниязаболевания,<br>соблюденытребованияоформлениякомплекса;<br>соблюденапоследовательность, дозировкаупражнений;<br>соответствиесодержаниякомплексазадачамразделаучебнойпрограммы |
| <b>10-6</b>  | комплексупражненийсоответствуетназначению,<br>несоблюденытребованияоформлениякомплекса;<br>нособлюденапоследовательность, дозировкаупражнений;<br>соответствиесодержаниякомплексазадачамразделаучебнойпрограммы   |
| <b>5-1</b>   | комплексупражненийсоответствуетназначению,<br>несоблюденытребованияоформлениякомплекса;<br>несоблюденапоследовательность, дозировкаупражнений;<br>комплекснесоответствуетзадачамразделаучебнойпрограммы   |
| <b>0</b>     | заданиеневыполнено  |

**4.7. Критерии оценки составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

Комплексы упражнений оцениваются в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

#### 4.8. Критерии оценки презентации для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

| Структура презентации  | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------------|
| <b>Содержание</b>  |                                |
| Информация изложена полно и четко                                  | 4                              |
| Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации | 4                              |
| <b>Оформление презентации</b>                                      |                                |
| Единый стиль оформления  | 2                              |
| <b>Максимальное количество баллов</b>                              | <b>10</b>                      |

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### **5.1. Пример оформления комплекса ОРУ без предметов Комплекс ОРУ без предметов**

###### Упр-е 1

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон головы вперед
- 2 – и.п.
- 3 – тоже назад
- 4 – и.п.
- 5 – тоже вправо
- 6 – и.п.
- 7 – тоже влево
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 2

И.п. – тоже

- 1 – 2 – поворот головы вправо
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 6 – тоже влево
- 7 – 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 3

И.п. – тоже

- 1 – 4 – круговое движение головой вправо
- 5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 4

И.п. - тоже

1 – выдвигание подбородка вправо

2 – и.п.

3 – тоже вперед

4 – и.п.

5 – тоже влево

6 – и.п.

7 – тоже вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 5

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – 4 – 4 круговых движения в лучезапястном суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 6

И.п. - тоже

1 – 4 – 4 круговых движения в локтевом суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 7

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 8

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 9

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1 – 2 – 2 рывка руками назад

3 – рывок прямыми руками назад со скручиванием туловища вправо

4 – и.п.

5 – 7 – тоже в другую

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 10

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вправо, левая рука вверх, правая рука на пояс

4 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 11

И.п. – тоже

- 1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – 3 пружинных наклона туловища назад, руки за голову
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 12

И.п. – тоже

- 1 – 4 – круговое движение туловищем вправо
- 5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 13

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

- 1 – наклон туловища к правой, руки вперед
- 2 – тоже вперед
- 3 – тоже к левой
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – тоже в другую
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 14

И.п. – о.с.

- 1 – стоя на правой, согнув в коленном суставе, левая вперед на пятку
- 2 - 3 – 2 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – тоже с левой
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

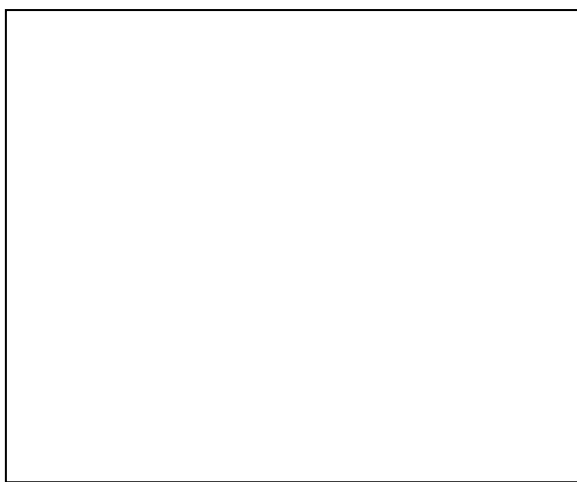
## **5.2. Пример оформления учебной карточки подвижной игры**

**Учебная карточка**  
**Петрова В.А. студента 1 курса группы \_\_\_\_\_**  
**направления подготовки \_\_\_\_\_**  
**направленность (профиль) \_\_\_\_\_**

**Подвижная игра «Кто идет?»**

*Педагогическая задача:* способствовать развитию внимания, памяти, речи, воспитание творчества.

*Подготовка к игре:* играющие выбирают водящего (бабушку или дедушку). Водящий садится в противоположный угол от играющих. Играющие договариваются между собой кто будет прятаться.



- водящий



- руководитель игры



- игроки

*Ход игры:* выбранный игрок прячется за ширму (или его накрывают материей), остальные играющие начинают движение (имитируя сбор ягод и грибов) по направлению к водящему со словами: «Раз, мы по лесу гуляли, грибки-ягодки собрали, там подружку (друга) потеряли. Здравствуй, бабушка (дедушка), наш свет, ты скажи, кого здесь нет?». Водящий угадывает, кого нет. Игра продолжается со сменой водящего.

*Правила игры:* Водящий не имеет права поворачиваться до окончания слов. Выигрывает тот, кто в роли водящего ни разу не ошибся (правильно угадывал, кто из играющих отсутствует).

### 5.3. Типовое тестовое задание

#### **ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:  
а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:  
а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

- б) приобщение человека к физической культуре;
- в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.

3. Чем спорт отличается от физической культуры:

- а) наличием специального оборудования;
- б) присутствием зрителей;
- в) наличием соревновательного момента;
- г) большой физической нагрузкой.

4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:

- а) сознательности и активности;
- б) наглядности;
- в) последовательности;
- г) систематичности;

5. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

## **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье это:

- а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
- б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- г) все перечисленное.

3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:

- а) гипоксия;
- б) гиподинамия;
- в) гипокинезия;
- г) гипердинамия.

4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:

- а) защита внутренней среды организма;
- б) терморегуляция;
- в) выделение из организма продуктов обмена веществ;
- г) звукоизоляция.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

|   | ДЕ 1 | ДЕ 2 |
|---|------|------|
| 1 | а    | б    |
| 2 | а    | б    |
| 3 | в    | а    |
| 4 | в    | г    |
| 5 | а    | а    |

#### **5.4. Пример оформления комплекса упражнений по лечебной физической культуре**

1. И. п. – лежа на спине, ноги прямые.

Попеременное вытягивание носков стоп с одновременным поворотом стоп во внутрь. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – то же.

Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, стараясь подошвенной поверхностью ноги охватить голень. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки вместе, пятки врозь.

Попеременно отрывать пятки от пола. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени вместе.

Поочередно отрывать пятки от пола и носки. Повторить 8-10 раз.

#### **5.5. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки (легкая атлетика)**

1. И. п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2. И. п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3. И. п. – тоже. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И. п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И. п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6. И. п. – основная стойка. Бег на месте в течение 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

7. И. п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

#### **5.6 Типовые темы презентаций**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Средства и методы физической культуры.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

## 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом