

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Английский язык. Второй иностранный язык
Форма обучения – очная
Год набора - 2020

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 | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| 3. | Направленность (профили) | Английский язык. Второй иностранный язык |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Физическая культура и спорт |
| 5. | Форма обучения | Очная |
| 6. | Год набора | 2020 |

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/ 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 | УК-7 | систему | определять цели и | системой | тестирование; |

| | | | | | | |
|----|---|------|---|---|--|--|
| | самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 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 |
| 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 | УК-7 | способы физического совершенствования организма | регулировать физическую нагрузку | средствами и методами физкультурно-спортивной | тестирование; презентация по заданной тематике |

| | упражнений | | | | деятельности | |
|----|---|------|---|---|--|---|
| 12 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 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 |
| 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 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) |
| 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, отнесенных 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 – 4 балла

2 км – 3 балла

1 км – 2 балла

500 метров – 1 балл

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 составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений без предмета для студентов, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья

Оценивание составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (3 балла) при условии безошибочного выполнения.

Комплекс включает не менее 15 общеразвивающих упражнений, каждое упражнение должно отвечать следующим требованиям и оценивается по представленным ниже критериям:

1 балл – соответствие содержания упражнения его назначению, знание направленности упражнения;

1 балл – техника выполнения упражнения;

1 балл – знание терминологии.

4.3. Критерии оценки составления учебной карточки подвижной игры для студентов, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья

Оценивание составления учебной карточки подвижной игры осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (3 балла) при условии безошибочного выполнения:

1 балл – карточка оформлена в соответствии с установленным образцом;

1 балл – игра подобрана с учетом возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.);

1 балл – знание терминологии.

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

Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 1 балл.

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

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

4.5. 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) студент получает 10 баллов.

4.6. 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) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

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 комплекса ЛФК по основному заболеванию для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья

| Баллы | Критерий оценивания |
|--------------|--|
| 15-11 | комплекс упражнений соответствует назначению; учтены основные показания и противопоказания заболевания, соблюдены требования оформления комплекса; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы |
| 10-6 | комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; но соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы |
| 5-1 | комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; не соблюдена последовательность, дозировка упражнений; комплекс не соответствует задачам раздела учебной программы |
| 0 | задание не выполнено |

4.9. 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.) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

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?» | |
| <i>Педагогическая задача:</i> способствовать развитию внимания, памяти, речи, воспитание творчества. | |
| <i>Подготовка к игре:</i> играющие выбирают водящего (бабушку или дедушку). Водящий садится в противоположный угол от играющих. Играющие договариваются между собой кто будет прятаться. | |
|  |  - водящий  - руководитель игры  - игроки |
| <i>Ход игры:</i> 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. | |
| <i>Правила игры:</i> 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. 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

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. 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.

Скользкие 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.