

**Компонент ОПОП** 39.03.02 Социальная работа,  
направленность (профиль) Медико-социальная работа с населением  
**наименование ОПОП**

**Б1.О.29**  
шифр дисциплины

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины  
(модуля)**

### Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик (и):  
 \_\_\_\_\_ Васюк В.А. \_\_\_\_\_  
 ФИО  
 \_ст. преподаватель кафедры ФВиС\_  
 должность

Утверждено на заседании кафедры  
 \_\_\_\_ физического воспитания и спорта \_\_\_\_  
 наименование кафедры  
 протокол №\_5\_ от \_\_\_\_12.02.2025 г.\_\_\_\_  
 Заведующий кафедрой\_\_\_\_ ФВиС\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Шелков М.В.\_\_\_\_  
 подпись ФИО

**Мурманск  
2025**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                        | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Оценочные средства текущего контроля                    | Оценочные средства промежуточной аттестации                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                              |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1УК-7<br>Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества.<br>ИД-2УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | - нормы здорового образа жизни;<br>- способы физического совершенствования организма;<br>- методы и средства физической культуры;<br>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;<br>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. | - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;<br>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние. | - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | Контрольные нормативы<br>Посещение практических занятий | Проведение комплекса ОРУ<br>Составление карточки и проведение подвижной игры |

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

| Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения) | Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Ниже порогового<br>(«неудовлетворительно»)                                                           | Пороговый<br>(«удовлетворительно»)                                                                                                                                         | Продвинутый<br>(«хорошо»)                                                                                                                                            | Высокий<br>(«отлично»)                                                                                                                                                                |
| Полнота знаний                                                | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.                               | Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.                                                                                                           | Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.                                                                       | Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.                                                                                                                        |
| Наличие умений                                                | При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы) | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами. | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.                   |
| Наличие навыков (владение опытом)                             | При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.  | Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.                                                                              | Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.                                                                        | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач. |
| Характеристика сформированности компетенции                   | Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону                              | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону                                                                                                       | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону                                                                                                 | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону                                                                                                                  |

### **3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля**

3.1 Критерии оценивания контрольных нормативов: минимальное количество баллов за выполненный контрольный норматив – 1 балл, максимальное количество баллов за выполненный контрольный норматив – 5 баллов.

3.2 Критерии и шкала оценивания посещения практических занятий: каждое посещенное практическое занятие оценивается в 1 балл.

3.3 Критерии оценки составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

Оценивание составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (20 баллов) при условии безошибочного выполнения.

Комплекс включает не менее 20 общеразвивающих упражнений, каждое упражнение должно отвечать следующим требованиям:

- соответствие содержания упражнения его назначению, знание направленности упражнения,
- техника выполнения упражнения,
- знание терминологии.

Комплекс упражнений оценивается в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

3.4 Критерии оценки составления учебной карточки и проведения подвижной игры.

Оценивание составления учебной карточки подвижной игры осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (20 баллов) при условии безошибочного выполнения:

5 баллов – карточка оформлена в соответствии с установленным образцом;

5 баллов – игра подобрана с учетом возраста, состава учебной группы, количество участников и т.д.;

10 баллов – проведение подвижной игры:

- сообщить название подвижной игры,
- раскрыть содержание и объяснить правила до начала игры,
- распределить роли и разместить обучающихся.

3.5 Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, при участии не менее чем в 3 соревнованиях.

3.6 Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

При условии получения в течение учебного года любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студент получает 10 баллов.

3.7 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.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, при участии не менее чем в 3 соревнованиях.

#### 4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)  
с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

| Оценка           | Баллы    | Критерии оценивания                                                     |
|------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| <i>Зачтено</i>   | 60 - 100 | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону    |
| <i>Незачтено</i> | менее 60 | Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано |

#### 5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *контрольные нормативы, составление и проведение комплекса ОРУ, составление карточки и проведение подвижной игры.*

##### 5.1 Критерии оценки сдачи контрольных нормативов:

#### **Контрольные нормативы для студентов 1 курса**

##### **Легкая атлетика**

| №  | Тесты                        | девушки (баллы) |      |      |      |      | юноши (баллы) |      |      |      |      |
|----|------------------------------|-----------------|------|------|------|------|---------------|------|------|------|------|
|    |                              | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бег 100 м, (сек)             | 16,0            | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 20,0 | 14,0          | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (сек)            | 5,00            | 5,30 | 6,00 | 6,30 | б/у  | 4,30          | 4,40 | 4,50 | 5,00 | б/у  |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 180             | 170  | 160  | 150  | 140  | 230           | 220  | 210  | 200  | 190  |

##### **Спортивные игры (волейбол)**

| №  | 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 |

### Спортивные игры (баскетбол)

| №  | Тесты                                                                    | девушки (баллы) |    |    |    |     | юноши (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) | 28              | 25 | 20 | 18 | <18 | 30            | 28 | 25 | 20 | <20 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок)            | 1               | 2  | 3  | 4  | 5   | 0             | 1  | 2  | 3  | 4   |

**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

### Общая физическая подготовка

| №  | Тесты                                         | девушки (баллы) |     |    |    |    | юноши (баллы) |     |    |    |    |
|----|-----------------------------------------------|-----------------|-----|----|----|----|---------------|-----|----|----|----|
|    |                                               | 5               | 4   | 3  | 2  | 1  | 5             | 4   | 3  | 2  | 1  |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд)            | 27              | 23  | 21 | 19 | 16 | 30            | 26  | 24 | 23 | 21 |
| 2. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд) | 120             | 100 | 80 | 70 | 60 | 130           | 110 | 90 | 80 | 70 |

### Контрольные нормативы для студентов 2 курса

#### Легкая атлетика

| №  | Тесты                        | юноши (баллы) |      |      |      |      | девушки (баллы) |      |      |      |      |
|----|------------------------------|---------------|------|------|------|------|-----------------|------|------|------|------|
|    |                              | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бег 100 м, (сек)             | 13,6          | 14,3 | 14,8 | 15,0 | 15,5 | 15,0            | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (сек)            | 4,20          | 4,30 | 4,40 | 4,50 | б/у  | 4,40            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | б/у  |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 240           | 230  | 220  | 210  | 200  | 190             | 180  | 170  | 160  | 150  |

### Спортивные игры (волейбол)

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

### Спортивные игры (баскетбол)

| №  | Тесты                                                                            | девушки (баллы) |   |   |   |   | юноши (баллы) |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|
|    |                                                                                  | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 | 5             | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок) | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 0             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)                                 | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 | 5             | 4 | 3 | 2 | 1 |

**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

### Атлетическая гимнастика

| №  | Тесты                                                                  | девушки (баллы) |    |    |    |    | юноши (баллы) |    |    |    |    |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|
|    |                                                                        | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  | 5             | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, без учета времени) | 14              | 12 | 10 | 8  | 6  | 38            | 34 | 30 | 26 | 22 |
| 2. | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 1 минута)     | 46              | 42 | 38 | 34 | 30 | 52            | 48 | 44 | 40 | 36 |

### Контрольные нормативы для студентов 3 курса

#### Легкая атлетика

| №  | Тесты                        | юноши (баллы) |      |      |      |      | девушки (баллы) |      |      |      |      |
|----|------------------------------|---------------|------|------|------|------|-----------------|------|------|------|------|
|    |                              | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бег 100 м, (сек)             | 13,6          | 14,3 | 14,8 | 15,0 | 15,5 | 15,0            | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (сек)            | 4,20          | 4,30 | 4,40 | 4,50 | б/у  | 4,40            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | б/у  |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 240           | 230  | 220  | 210  | 200  | 190             | 180  | 170  | 160  | 150  |

#### Спортивные игры (волейбол)

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

#### Спортивные игры (баскетбол)

| №  | Тесты                                                                                                                                                                                                                                | девушки (баллы) |      |      |      |      | юноши (баллы) |      |      |      |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|---------------|------|------|------|------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                      | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек (30 м.)                                                                                                                                                                                    | 10,5            | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 9,0           | 10,5 | 12,0 | 13,0 | 14,0 |
| 2. | Бросок мяча из-под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема диагональной передачи партнера с расстояния 5-7 м и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны) | 6               | 5    | 4    | 3    | 2    | 6             | 5    | 4    | 3    | 2    |

**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

#### Общая физическая подготовка

| №  | Тесты                                                         | девушки (баллы) |     |     |     |     | юноши (баллы) |     |     |     |     |
|----|---------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|
|    |                                                               | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5             | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +16             | +14 | +12 | +10 | +8  | +13           | +11 | +9  | +7  | +5  |
| 2. | «Челночный бег», 3x10 м (с)                                   | 8,8             | 9,0 | 9,2 | 9,5 | 9,8 | 7,6           | 7,9 | 8,2 | 8,5 | 8,8 |

## Контрольные нормативы для студентов 4-5 курсов

| №  | Тесты                                                                     | юноши |     |     |     |     | девушки |     |     |     |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|    |                                                                           | 5     | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд)                                        | 30    | 26  | 25  | 21  | 18  | 27      | 23  | 21  | 19  | 16  |
| 2. | «Челночный бег»,<br>3 x 10 м (с учетом времени)                           | 7,5   | 7,8 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 8,7     | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,7 |
| 3. | Прыжки через скакалку (кол-во раз,<br>60 секунд)                          | 140   | 120 | 100 | 90  | 80  | 130     | 110 | 90  | 80  | 70  |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа (кол-во раз, без учета времени) | 42    | 38  | 34  | 30  | 28  | 16      | 14  | 12  | 10  | 8   |
| 5. | Подъем туловища из положения<br>лежа на спине (кол-во раз за 1<br>минуту) | 52    | 48  | 44  | 40  | 36  | 46      | 42  | 38  | 34  | 30  |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (см)          | +13   | +11 | +9  | +7  | +5  | +16     | +14 | +12 | +10 | +8  |
| 7. | Прыжок в длину с места, (см)                                              | 240   | 230 | 220 | 210 | 200 | 190     | 180 | 170 | 160 | 150 |

### 5.2 Типовой пример оформления комплекса ОРУ без предмета

#### Упр. 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. 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. 3

И. п. – тоже

1 – 4 – круговое движение головой вправо

5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

#### Упр. 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. 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. 6

И. п. - тоже

1 – 4 – 4 круговых движения в локтевом суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

Упр. 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. 8

И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

Упр. 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. 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. 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. 12

И. п. – тоже

1 – 4 – круговое движение туловищем вправо

5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

Упр. 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. 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

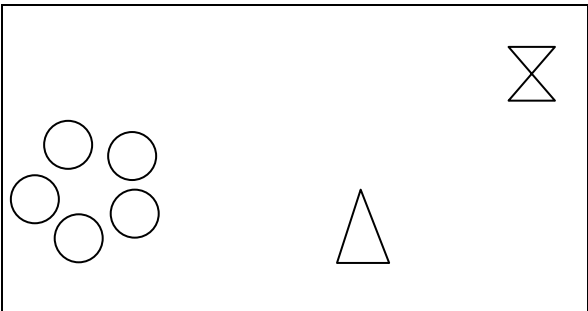
4 – и. п.

5 – 7 – тоже с левой

8 – и. п.

Повторить 6-8 раз

### 5.3 Типовой пример оформления учебной карточки подвижной игры

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебная карточка</b><br><b>Петрова В.А. студента 1 курса группы _____</b><br><b>направления подготовки _____</b><br><b>направленность (профиль) _____</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Подвижная игра «Кто идет?»</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Педагогическая задача:</u></b> способствовать развитию внимания, памяти, речи, воспитание творчества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Подготовка к игре:</u></b> играющие выбирают водящего (бабушку или дедушку). Водящий садиться в противоположный угол от играющих. Играющие договариваются между собой кто будет прятаться.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  - водящий<br> - руководитель игры<br> - игроки |
| <b><u>Ход игры:</u></b> 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Правила игры:</u></b> Водящий не имеет права поворачиваться до окончания слов. Выигрывает тот, кто в роли водящего ни разу не ошибся (правильно угадывал, кто из играющих отсутствует).                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |