


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Физическая культура и спорт (элективные модули)»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, доцент, к.п.н.



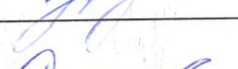
Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Суханова М.Г., доцент каф. ФОТ, к.п.н.





2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Предметом музыкально-ритмической подготовки является...
2. Танцевальные элементы являются одним из средств...
3. Урок музыкально-ритмической подготовки состоит из ... частей.
4. Элементы художественной гимнастики являются одним из ... музыкально-ритмической подготовки.
5. Ритмическая гимнастика – это выполнение ... под ритмичную современную музыку без пауз и отдыха.
6. Основное значение хореографической подготовки – это ...
7. Музыкальный темп – это скорость ...
8. Ходьба и бег подготавливают организм к ...
9. Сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах – это ...
10. Основной замысел музыкального произведения – это ...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Определите порядок обучения шагам польки:
 - с поворотом направо;
 - с поворотом налево;
 - шаги польки вперед;
 - шаги польки назад.
2. Перечислите виды ходьбы, применяемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке.
3. Дополните, какие вы знаете частные задачи музыкально-ритмической подготовки:
 - 1) эстетическая
 - 2) педагогическая
 - 3) ...
 - 4) ...
4. Подводящими упражнениями при обучении танцевального шага польки являются прыжки или приставные шаги? Продемонстрируйте, пожалуйста.
5. Дополните русские танцевальные шаги:
 - 1) припадания
 - 2) приставной
 - 3) ...
6. Русские танцевальные шаги выполняются на ... счета. Продемонстрируйте, пожалуйста.

7. Расскажите о содержании музыки и построении музыкального произведения. Приведите примеры.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Продемонстрируйте, пожалуйста, русские танцевальные шаги.
2. Продемонстрируйте, пожалуйста, хореографические упражнения.
3. Продемонстрируйте, пожалуйста, упражнения ритмической гимнастики.
4. Приведите примеры музыкального оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Поясните примером, как происходит реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям.
6. Составьте несколько методических рекомендаций по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением.
7. Составьте конспект заключительной части занятия по музыкально-ритмическому воспитанию.

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «подача мяча».
2. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «передача мяча».
3. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «нападающий удар».
4. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «прием мяча двумя руками снизу».
5. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «блокирование».
6. Составить план-конспект занятия по волейболу для начального этапа подготовки.
7. Составить план-конспект занятия по волейболу для тренировочного этапа подготовки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «подача мяча».
2. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «передача мяча».
3. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «нападающий удар».
4. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «прием мяча двумя руками снизу».
5. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «блокирование».

6. Покажите правильное выполнение любой вариации техники передвижения игрока.
7. Проведите подготовительную часть занятия по волейболу.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Техника передачи 2-мя руками над собой, 10 передач, каждая передача;
2. Техника передачи 2-мя руками снизу, 10 передач в стену, каждая передача;
3. Подача на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу;
4. Нападающий удар из зоны 4 по 2 попытки в правую и левую стороны площадки, 4 попадания;
5. Выполнить приема и передачи мяча в парах через сетку (или на расстоянии 6-9м) с использованием верхней и нижней передачи и приемом мяча (не теряя мяча).
6. Выполнить верхнюю прямую подачу с обязательным попаданием в пределы площадки из любой точки зоны подачи
7. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу (высота передачи 1,5-2м).

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «ловля мяча».
2. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «передача мяча».
3. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «бросок в корзину».
4. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек технического приема «ведение мяча».
5. Выучить правила баскетбола.
6. Составить план-конспект занятия по баскетболу для начального этапа подготовки.
7. Составить план-конспект занятия по баскетболу для тренировочного этапа подготовки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «ловля мяча».
2. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «передача мяча».
3. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «бросок в корзину одной рукой».
4. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «бросок в корзину двумя руками».
5. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «ведение мяча».

6. Покажите правильное выполнение любой вариации техники передвижения игрока.
7. Проведите подготовительную часть занятия по баскетболу.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Штрафные броски. Количество попаданий из 12 попыток.
2. Двойная обводка 3-х сек. зоны с бросками в движении.
3. Броски со средней дистанции (4,5 м) с 5-и точек в два круга.
4. Ведение мяча от лицевой линии к противоположному щиту и бросок мяча в движении после двойного шага
5. Передача мяча двумя руками от груди за 30 с
6. Челночное ведение
7. Трехочковые броски

5 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Приведите примеры циклических видов физических упражнений и охарактеризуйте их.
2. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм человека?
3. Что такое спортивное ориентирование?
4. В чем заключается интеллектуальная подготовка в спортивном ориентировании?
5. При каких условиях вес человека будет стабильным?
6. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом физических упражнений?
7. Развитию каких двигательных качеств способствуют занятия спортивным ориентированием?
8. Какие психические свойства человека совершенствуются в процессе занятия спортивным ориентированием?
9. Что означает выражение в спортивном ориентировании: «Бегать не быстрее, чем думает голова»?
10. В чем заключается общая физическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Составьте комплекс упражнений для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).
2. Составьте комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
3. Составьте комплекс беговых упражнений.
4. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
5. Составьте комплекс прыжковых упражнений.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Покажите, как взять азимут.
2. Покажите, как сориентировать карту по компасу.

3. Продемонстрируйте упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).
4. Продемонстрируйте упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
5. Продемонстрируйте упражнения для совершенствования техники бега.

6 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. История силовых упражнений.
2. Тренажеры и технические устройства в физической культуре.
3. Комплексы упражнений на тренажерах - новое направление лечебной физкультуры.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей у студентов.
5. Построение и организация занятий по тяжелой атлетике с людьми молодого и зрелого возрастов.
6. Назначение и содержание частей занятия тяжелой атлетикой. Формы занятий тяжелой атлетикой.
7. Причины травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
8. Методические особенности занятий тяжелой атлетикой девушек и женщин.
9. Построение и организация занятий по тяжелой атлетике со студентами.
10. Методика составления тренировочных программ по тяжелой атлетике для людей молодого и зрелого возрастов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Демонстрация техники и методики выполнения жимов.
2. Демонстрация техники и методики приседаний.
3. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.
4. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.
5. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц бедра.
6. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.
7. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц живота и голени.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Мышечная сила рук характеризует степень развития мышечной системы. Она измеряется кистевым (ручным) динамометром в кг. Производят 2–3 измерения; учитывают максимальный показатель.
Провести оценку уровня развития силовых способностей динамометром Коллена (кистевая динамометрия).
2. Определить индекс силы кисти.

3. Становая сила определяет силу мышц бедер, ягодичных мышц и разгибателей спины; она измеряется становым динамометром.

Провести оценку уровня развития силовых способностей становым динамометром.

4. Определить индекс становой силы.

Выполнение контрольных упражнений.

для юношей:

5. Подтягивание в висе (количество раз)

6. Прыжок в длину с места (м)

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

для девушек:

5. Вис на перекладине (секунды)

6. Прыжок в длину с места (м)

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Предметом музыкально-ритмической подготовки является...
2. Танцевальные элементы являются одним из средств...
3. Урок музыкально-ритмической подготовки состоит из ... частей.
4. Элементы художественной гимнастики являются одним из ... музыкально-ритмической подготовки.
5. Ритмическая гимнастика – это выполнение ... под ритмичную современную музыку без пауз и отдыха.
6. Назовите предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания.
7. Правильная осанка формируется с помощью ...
8. Назовите основы и этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
9. Средства музыкально-ритмической подготовки – это ...
10. Поясните связь упражнений с мелодией.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Перечислите виды ходьбы, применяемые на занятиях по музыкально-ритмической подготовке.
2. Подводящими упражнениями при обучении танцевального шага польки являются прыжки или приставные шаги? Продемонстрируйте, пожалуйста.
3. Русские танцевальные шаги выполняются на ... счета. Продемонстрируйте, пожалуйста.
4. Продемонстрируйте, пожалуйста, русские танцевальные шаги.

5. Вальсовый шаг выполняется на ... счета. Продемонстрируйте, пожалуйста.
6. Продемонстрируйте, пожалуйста, методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
7. Продемонстрируйте, пожалуйста, несколько танцевальных упражнений.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Продемонстрируйте, пожалуйста, упражнения ритмической гимнастики.
2. Приведите примеры музыкального оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий.
3. Составьте несколько методических рекомендаций по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением.
4. Расскажите о содержании музыки и построении музыкального произведения. Приведите примеры.
5. Составьте конспект основной части занятия по музыкально-ритмическому воспитанию.
6. Продемонстрируйте, пожалуйста, упражнения художественной гимнастики.
7. Проведите на группе комплекс общеразвивающих упражнений.

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Составить план-конспект занятия по волейболу для начального этапа подготовки.
2. Составить план-конспект занятия по волейболу для тренировочного этапа подготовки.
3. Составить план-конспект занятия по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа.
4. Составить план-конспект занятия по волейболу для этапа спортивного совершенствования.
5. Выучить правила волейбола.
6. Выучить правила пляжного волейбола.
7. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек техники передвижения игрока.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Проведите основную часть занятия по волейболу.
2. Проведите заключительную часть занятия по волейболу.
3. Покажите правильное исполнение верхней прямой подачи.
4. Проведите подготовительную часть занятия по волейболу.
5. Покажите правильное исполнение нижней прямой подачи.
6. Покажите правильное исполнение передачи снизу.
7. Покажите правильное исполнение приема мяча снизу двумя руками.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Техника передачи 2-мя руками над собой, 10 передач, каждая передача;
2. Техника передачи 2-мя руками снизу, 10 передач в стену, каждая передача;
3. Подача на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу;
4. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками сверху (высота передачи 1,5-2 м.).
5. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.
6. Верхняя прямая подача мяча
7. Прием волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Составить план-конспект занятия по баскетболу для начального этапа подготовки.
2. Составить план-конспект занятия по баскетболу для тренировочного этапа подготовки.
3. Составить план-конспект занятия по баскетболу для спортивно-оздоровительного этапа.
4. Составить план-конспект занятия по баскетболу для этапа спортивного совершенствования.
5. Выучить правила баскетбола.
6. Выучить правила стритбола.
7. Составьте схему последовательности отработки основных опорных точек техники передвижения игрока.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Проведите основную часть занятия по баскетболу.
2. Проведите заключительную часть занятия по баскетболу.
3. Покажите правильное исполнение штрафного броска.
4. Проведите подготовительную часть занятия по баскетболу.
5. Покажите правильное исполнение броска из зоны трёхочковых попаданий.
6. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «ловля мяча».
7. Покажите правильное выполнение любой вариации технического приема «передача мяча».

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Штрафные броски. Количество попаданий из 12 попыток.
2. Двойная обводка 3-х сек. зоны с бросками в движении.
3. Броски со средней дистанции (4,5 м) с 5-и точек в два круга.
4. Броски одной рукой с точек. Точки размещаются в одном шаге от 3-ёх секундной трапеции.
5. Передача мяча одной рукой от плеча. Обучающийся располагается в 4-ёх метрах от стены и выполняет поочередно, правой и левой рукой передачи в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, расположенный на высоте 2 м от пола. Фиксируется количество точных передач, выполненных за 30 сек.

6. Броски в корзину после ведения.
7. Ведение мяча по прямой 15м.

5 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. В чем заключается специальная физическая подготовка (СФП) в ориентировании?
2. Какие тренировочные нагрузки в спортивном ориентировании можно рекомендовать начинающим?
3. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности в большей степени оказывают закалывающий эффект для занимающихся?
4. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности имеют прикладное значение?
5. Перечислите средства беговой подготовки спортсмена-ориентировщика.
6. Перечислите средства интеллектуальной подготовки спортсмена-ориентировщика.
7. От чего зависит выбор оптимального пути движения?
8. Что называется способом ориентирования? Перечислите их.
9. Перечислите и охарактеризуйте технические приемы в ориентировании.
10. Какими способами осуществляется контроль и измерение расстояний?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Предложите упражнения в помещении, характерные для ориентирования, развивающие зрительную память.
2. Предложите упражнения в помещении, характерные для ориентирования, развивающие внимание.
3. Перечислите оптимальные способы ориентирования для начинающих.
4. Составьте схему помещения, соблюдая пропорции размеров объектов.
5. Составьте схему местности в радиусе 100 м, соблюдая пропорции размеров объектов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Подготовьте дистанцию по «выбору».
2. Подготовьте дистанцию вдоль линейных объектов.
3. Продемонстрируйте как подсчитать ЧСС в покое.
4. Продемонстрируйте как посчитать ЧСС во время бега.
5. Подготовьте тренировочную дистанцию в заданном направлении для начинающих.

6 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Строй – это:

- а) становленное размещение занимающихся для совместных действий
- б) равномерное размещение занимающихся на площадке
- в) передвижение колонны в определенном направлении

2. Фланг – это:

- а) правая и левая оконечности строя
- б) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом
- в) расстояние по фронту между занимающимися

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)

1. Упражнения на развитие трицепса голени

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

2. Упражнения на развитие ягодичной мышцы

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

3. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

4. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

5. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

6. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы

- а) поллувер в тренажере
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной скамье

7. Упражнения на развитие большой грудной мышцы

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

8. Упражнения на развитие нижнего пресса

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

9. Упражнения на развитие верхнего пресса

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

10. Упражнения на развитие бицепса плеча

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)

1. Подать команды на выполнение следующих строевых упражнений:
 - Построение в одну шеренгу.
 - Равнение на оба фланга и середину.
 - Повороты на месте.
2. Провести на группе комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Составить план-конспект занятия.
4. Составить тренировочную программу по атлетической гимнастике для старшеклассников.

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.