



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Согласовано
Школа искусств и гуманитарных наук
Руководитель ОПШ

Мазитова Н.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

«05» июля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

«05» июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 часа
практические занятия 68 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. ____/пр. ____/лаб. ____ час.
всего часов аудиторной нагрузки 72 часов.
в том числе с использованием МАО ____ час.
самостоятельная работа 2 часа
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 1 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от «05» июля 2019 г..

Директор департамента ФКиС Шакирова О.В.
Составитель (ли): ст. преподаватель Мунирова Е.А.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа, из них 70 часов аудиторной нагрузки.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (2 часа), практические занятия (68 часов), самостоятельная работа студента (2 часа). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» логически и содержательно связана с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика физической культуры».

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и выполнению профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие общекультурные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности
	Умеет	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам
	Владеет	Техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(2 часа)

Тема 1: «Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основы применения средств и методов гимнастики для формирования физической культуры личности» (2 часа)

Гигиенические требования к одежде. Требование к безопасности мест проведения занятий по гимнастике. Безопасная эксплуатация гимнастического инвентаря. Основы самоконтроля и регулирование нагрузки. Правила оказания 1-й медицинской помощи.

Общее представление о средствах гимнастики. Значение строевой подготовки. Правила подбора и реализации общеразвивающих упражнений. Средства акробатики. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Гимнастика (68 часов)

Занятие 1 (4 часа)

Строевые упражнения

1. Разучить основную стойку.
2. Разучить построение в шеренгу (по распоряжению).

Общеразвивающие упражнения без предмета

Прикладные упражнения

Обучить передвижению по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами на 90°, с перешагиванием через набивные мячи

Акробатика

Разучить группировку и перекувырки назад и вперёд в группировке из различных положений

Занятие 2 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить построение в колонну по одному (по распоряжению).

Разучить повороты направо, налево, кругом - по распоряжению (переступанием на месте) и по команде (прыжком).

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

Акробатика

Разучить перекат в сторону из положения лежа на животе.

Прикладные упражнения

Разучить различные варианты расхождения при ходьбе навстречу по скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по низкому бревну

Занятие 3 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «Разойдись!»

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке

Акробатика

Разучить из упора присев кувырки вперёд через левое (правое) плечо с подстраховкой рукой

Прикладные упражнения

Разучить смешанные висы, стоя на рейке гимнастической стенки: вис стоя согнув руки, вис присев, вис стоя на рейке согнувшись, вис спиной и др.

Прыжки

Разучить наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись (в т.ч. с поворотами) с устойчивым приземлением на мат.

Занятие 4 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить расчёт по порядку, по два, по три в шеренге и в колонне

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Прикладные упражнения

Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами

Акробатика

Разучить кувырок вперед из упора присев

Разучить из упора присев перекат назад через правое и левое плечо

Занятие 5 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить форму сдачи рапорта

Общеразвивающие упражнения поточным способом

Прикладные упражнения

Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами

Обучить передвижению по гимнастической стенке с перелезанием через партнёра и подлезанием под него.

Акробатика

Разучить из полуприседа, руки назад, толчком двумя длинный кувырок вперед

Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад) и перекат вперёд в упор присев

Занятие 6 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить повороты на месте налево (направо), пол-оборота направо (налево) и кругом

Общеразвивающие упражнения проходным способом

Прыжки

Разучить наскок в упор присев на и соскок прогнувшись

Акробатика

Разучить из стойки ноги врозь правой (левой) согнувшись, кувырок вперёд через правое и левое плечо с подстраховкой рукой

Разучить кувырок назад

Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)

Занятие 7 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить выполнение команды «На месте шагом марш!» «Шагом марш!», «Бегом марш!»

Общеразвивающие упражнения без предмета

Разучить преодолению полосы препятствий

Акробатика

Разучить из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги и перекаат вперёд в упор присев

Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Прыжок

Разучить прыжок ноги врозь

Занятие 8 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

Прикладные упражнения

Обучить ходьбе приставными шагами вперед и в сторону по низкому бревну и рейке гимнастической скамейке с различными положениями рук и поворотами, соскок с конца бревна

Акробатика

Разучить из положения стоя, опускаясь в присед, перекаат назад через правое и левое плечо

Разучить из упора присев, стойка на лопатках - перекаат вперед в упор присев

Занятие 9 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить перестроение из одной колонны в две и обратно

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Акробатика

Разучить из полуприседа ноги врозь правой (левой) кувырок вперед в стойку на лопатках

Разучить «мост» из положения лежа на спине.

Прыжок

Разучить прыжок согнув ноги через козла (коня в ширину)

Занятие 10 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить перестроение из одной шеренги в 3 уступами - по расчету «б,з, на месте» и обратно в одну шеренгу

Общеразвивающие упражнения поточным способом

Акробатика

Разучить из упора присев стойку на голове и руках согнув ноги.

Разучить из положения «мост», поворот кругом в упор стоя на одном колене.

Прикладные упражнения

Обучить различным вариантам переноски человека одним человеком (на спине, на плече, на руках и др.) и одного двумя и более.

Занятие 11 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) поворотом налево в движении с размыканием по ходу движения на дистанцию, интервал 2 шага

Общеразвивающие упражнения без предмета

Прыжок

Разучить прыжок углом толчком двумя

Акробатика

Разучить из положения стоя ноги врозь, наклоном назад «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.

Разучить равновесие на левой (правой) «ласточка»

Занятие 12 (4 часа)

Строевые упражнения

Обучить передвижению в колонне по одному по указанным ориентирам в зале

Общеразвивающие упражнения проходным способом

Акробатика

Разучить махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки (с помощью)

Разучить комбинацию – из упора присев, кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись

Преодоление полосы препятствий

Занятие 13 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предмета

Прикладные упражнения

Разучить лазание по канату в три приема

Прыжок

Разучить прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ноги

Занятие 14 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

Акробатика

Совершенствовать махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки или с помощью партнера

Разучить махом одной и толчком другой стойка на руках (с помощью) и кувырок вперёд

Прикладные упражнения

Разучить лазание по канату в два приема

Занятие 15 (4 часа)

Строевые упражнения

Разучить выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Акробатика

Разучить переворот в сторону («колесо»)

Разучить комбинацию - равновесие на левой (правой) «ласточка» - полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекал вперед в упор присев - кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись

Прыжок

Разучить прыжок боком

Занятие 16 (4 часов)

Проведение соревнования

Организация спортивного праздника:

Написание сценария и проведение спортивного праздника (включающего виды многоборья).

Занятие 17 (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Строевые упражнения	ОК – 15	Знает	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических упражнений	Контроль посещения занятий
			Умеет		
			Владеет		
2	Общеразвивающие упражнения	ОПК – 12	Знает	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических упражнений	Контроль посещения занятий
3			Умеет		
4			Владеет		
5	Упражнения в равновесии	ПК – 1, ПК – 6	Знает	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических	Контроль посещения занятий
6	Прикладные упражнения		Умеет: Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути		

			дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности.	упражнений	
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта / Под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б. Изд. «Советский спорт». 2014 – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921
2. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика в школе: Методическое пособие для ВУЗов. М.: Физическая культура, 2008. – 144 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9137
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Под. ред. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Изд. «Советский спорт». 2014 – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909

Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов, 2012. – 128 с.
2. Земсков, Е.А. Гимнастика: Типология уроков физической культуры в школе. М.: Физическая культура, 2008. – 192 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
3. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142
4. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. Научная библиотека ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
2. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекций, практические занятия.

Лекционные занятия ориентированы на освещение вводных тем в разделе курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом

материале, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Практические занятия акцентированы на методику обучения техническим приемам спортивной игры и самостоятельном проведении части урока по гимнастике со студентами учебной группы.

Методические указания по сдаче зачета

1. Устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики проводится в объеме пройденной на курсе программы.
2. Практическое выполнение учебных комбинаций.

К зачету допускаются студенты:

- успешно выполнившие задания по методической /учебной практике.
- успешно выполнившие зачетные комбинации на снарядах в объеме пройденного материала 1 семестра.

Студенты, не сдавшие спортивно-техническую подготовку, к теоретическому зачету не допускаются.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС ДВФУ, библиотеки, ресурсы и порталы по физической культуре и спорту, электронная библиотека

диссертаций РГБ, доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ, доступ к нормативным документам ДВФУ, расписанию; рассылке писем.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины состоит из следующих компонентов:

- спортивный зал;
- гимнастическое оборудование;
- спортивный инвентарь.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

**Владивосток
2018**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
(2 часа)**

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	Сентябрь 2 неделя	Тема: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основы применения средств и методов гимнастики для формирования физической культуры личности.	2	Собеседование (УО-1)

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

УО-1 Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Темы для самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа №1

Примерные темы собеседования:

1. Гигиенические требования к одежде.
2. Требование к безопасности мест проведения занятий по гимнастике.
3. Безопасная эксплуатация гимнастического инвентаря.
4. Основы самоконтроля и регулирование нагрузки.
5. Правила оказания 1-й медицинской помощи.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют собеседование с преподавателем.

Самостоятельная работа №2

Примерные темы собеседования:

1. Общее представление о средствах гимнастики.
2. Значение строевой подготовки.
3. Правила подбора и реализации общеразвивающих упражнений.
4. Средства акробатики.
5. Висы и упоры.
6. Упражнения в равновесии.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют собеседование с преподавателем.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Критерии оценки самостоятельной работы студентов в приложении к письму Минобразования РФ от 29.12.2000 г. № 1-52-138 «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений СПО» выделены следующие критерии оценки результатов СРС:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических, ситуационных задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- уровень самостоятельности студента при выполнении СР.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общеучебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия; уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

□ уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

□ уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов по каждому виду задания студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70-89% от максимального количества баллов («5 баллов») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («4 балла») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («3 балла») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

Владивосток
2018

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Знает	Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности
	Умеет	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам
	Владеет	Техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов
<p>ОПК-12 способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</p>	Знает	Понимать и объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности.
	Умеет	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки для профилактики и контроля состояния своего организма, потребности регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.
	Владеет	Методикой физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного долголетия
<p>ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p>	Знает	Историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и качества обучения.
	Умеет	Использовать методы педагогического контроля и контроля качества обучения, дидактические технологии.
	Владеет	Навыками педагогического контроля.

ПК – 6 способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Знает	Основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; Виды и формы мониторинга используемые в сфере ФКиС; Методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о ФКиС; Приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям ФКиС; Основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФКиС.
	Умеет	Использовать методы и средства сбора информации о ФКиС; Применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности; Извлекать информацию из различных источников о ФКиС; - пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о ФКиС.
	Владеет	Средствами и приемами представления, презентации достижений в ФКиС; Навыками получения и первичной обработки информации о достижении в сфере ФКиС из различных источников; Навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистской проектов по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Строевые упражнения	ОК – 15	Знает: Основные требования предъявляемые к личности специалиста занятого в сфере ФКиС, основы формирования его профессионального мастерства; Основы законодательного регулирования будущей профессиональной деятельности, правовые и этические нормы в сфере профессиональной деятельности; Организационную структуру профессиональной деятельности в сфере ФКиС; Факторы определяющие профессиональное мастерство в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических упражнений	Контроль посещения занятий
		Умеет: Применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства, информационную технику; Использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и			

			<p>воспитания; Подвергать самоанализу собственное личностное содержание и критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность.</p> <p>Владеет: Понятийно категориальным аппаратом педагогической науки, инструментарием педагогического анализа и проектирования; Современными образовательными технологиями, способами применения педагогической теории в различных сферах жизни.</p>		
2	Общеразвивающие упражнения	ОПК – 12	<p>Знает: Характеристику, содержательное наполнение и признаки проявления социально-психологических качеств личности: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности; Основные методы и приемы воспитания, особенности взаимодействия с детьми разного пола и возраста; Сущность и значимости физической культуры для воспитания целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности у занимающихся.</p>	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических упражнений	Контроль посещения занятий
3	Висы и упоры		<p>Умеет: Определять уровень развития социально-личностных качеств обучающихся; Анализировать и прогнозировать уровень воспитания социально-личностных качеств обучающихся; Быть готовым к работе с различными социальными группами детей (детьми, оставшимися без попечения родителей, детьми из «неблагополучных» семей, детьми, воспитываемыми в детских домах и интернатах, одаренными детьми и пр. категориями); Подбирать средства и методы физического воспитания для</p>		

			формирования у обучающихся социально-личностных качеств.		
4	Акробатические упражнения		Владеет: Методами приемами воспитания; навыками взаимодействия с детьми в целях развития ребенка; технологиями создания условий для раскрытия потенциала детей.		
5	Упражнения в равновесии	ПК – 1, ПК - 6	Знает: Историю развития педагогической мысли; Методы педагогического контроля; Показатели качества обучения и средства его достижения; Понятие дидактических технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.	Экспертная оценка техники выполнения гимнастических упражнений	Контроль посещения занятий
6	Прикладные упражнения		Умеет: Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности. Владеет: Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий		

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели	баллы
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Современные направления развития профессиональной сферы физической культуры и спорта, эффективные методы и средства физического	Знает наиболее эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся. Способен перечислить и дать характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков,	45-64

		воспитания.		развития социально-значимых качеств.	
	умеет (продвинутой)	Использовать передовой педагогический опыт по реализации актуальных задач физического воспитания различного контингента занимающихся.	Умеет применять на практике передовой педагогический опыт по реализации актуальных задач физического воспитания различного контингента занимающихся.	Способен выявлять и использовать наиболее значимые аспекты деятельности ведущих специалистов физической культуры и спорта для своего профессионального роста.	65-84
	владеет (высокий)	Навыками систематизации и отбора наиболее адекватных средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет результативными способами адаптации различных средств и методов физического воспитания к реальным педагогическим ситуациям и условиям своей профессиональной деятельности.	Способен адаптировать к конкретным занятиям разнообразные физические упражнения, соответствующие методы их использования и оценить результативность своей профессиональной деятельности.	85-100
ОПК - 12 способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения,	знает (пороговый уровень)	Социальную и биологическую сущность человека; виды мотивов и потребностей используемые в сфере ФКиС и учебной деятельности; роль мотивов и потребностей в развитии личности; методы и средства формирования	Знает основы формирования мотивации и потребности их роли в области физической культуры и спорта. Описывает технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью	Способен использовать понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психологического анализа и проектирования. Называет средства и методы профилактики девиантного поведения, формирования	45-64

<p>формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</p>		<p>мотивации ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях; основные закономерности развития нравственного поведения; особенности девиантного поведения; влияние занятий ФКиС на психическую сферу личности.</p>	<p>привлечения населения к занятиям ФКиС.</p>	<p>здорового образа жизни.</p>	
	<p>умеет (продвинутой)</p>	<p>Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма; выбирать методы психологического воздействия на учащихся, адекватные характеру педагогической ситуации; ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения); анализировать и прогнозировать интегративные личностные качества;</p>	<p>Умеет применять полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. Ориентирует учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч., спортивного поведения).</p>	<p>Способен выбрать методы психологического воздействия на учащихся, адекватные характеру педагогической ситуации. Владеет методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ. Применяет передовые психологические методы диагностики ценностных ориентаций, личностных особенностей учащихся.</p>	<p>65-84</p>

		анализировать и прогнозировать поведение учащихся, возможные отклонения в развитии и поведении личности.			
	владеет (высокий)	<p>Навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ; методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, соответствующей склонностям и возможностям детей, в целях развития социально-значимых качеств личности; приемами по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.</p>	<p>Владеет основными понятиями мотивационно-потребностной сферы личности. Применяет передовые разработки психолого-педагогического характера по формированию потребности у людей в регулярных занятиях физической культурой, ведению здорового образа жизни.</p>	<p>Способен применять методы сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям детей. Формирует предложения по усовершенствованию профессиональной деятельности и прогнозы личностного и профессионального развития. Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС.</p>	85-100

ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогике, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	знает (пороговый уровень)	Историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; понятие дидактических технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.	Знает методы педагогическог о контроля качества обучения, современные дидактические технологии. Различает уровни качества образования.	Способен перечислить методы педагогического контроля качества обучения, современные дидактические технологии. Знает содержание возможных проектов развития педагогической мысли.	45-64
	умеет (продвинуты й)	Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогике; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональн ой деятельности.	Умеет оперировать основными дидактическим и технологиями. Готов к разработке проектов по развитию педагогической мысли.	Способен классифицировать методы технологии, обосновывает выбор наиболее эффективны средств. Перечисляет основные особенности современных дидактических технологий.	65-84
	владеет (высокий)	Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами	Владеет способами разработки проектов развития педагогической мысли	Способен объяснить механизмы повышения уровня качества обучения. Выделяет самые эффективные	85-100

		развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий.	Выделяет уровни качества обучения Прогнозирует возможные направления развития педагогической действительности.	дидактические технологии для решения конкретных задач Владеет способами сбора информации о педагогической действительности. Применяет на практике навыки анализа педагогической действительности.	
ПК – 6 способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	знает (пороговый уровень)	Основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ.	Знает основные понятия и приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреативной направленности.	Способен перечислить понятия и приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	45-64
	умеет (продвинутой)	Применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности.	Умеет отобрать наиболее эффективные приемы и способы пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности.	Способен применять технологии организации и проведения агитационно-пропагандистских мероприятий с целью привлечения населения к занятиями физической культурой и спортом.	65-84
	владеет (высокий)	Средствами и приемами представления, презентации достижений в области	Владеет основными приемами агитационно-пропагандистской работы по	Способен определить эффективность предложенного проекта по привлечению	85-100

		физической культуре и ЗОЖ; навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистской проектов по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности.	привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, с учетом задач спортивно-рекреационной деятельности.	населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности	
--	--	---	---	---	--

Шкала измерения уровня сформированности компетенций

Итоговый балл	1-44	45-64	65-84	85-100
Оценка (пятибалльная шкала)	2	3	4	5
Уровень сформированности компетенций	отсутствует	пороговый (базовый)	продвинутый	высокий (креативный)

Примерное содержание методических рекомендаций, определяющих процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (*зачетных упражнений*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

УО-1 Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Перечень тем для собеседования:

1. Гигиенические требования к одежде.
2. Требование к безопасности мест проведения занятий по гимнастике.
3. Безопасная эксплуатация гимнастического инвентаря.
4. Основы самоконтроля и регулирование нагрузки.
5. Правила оказания 1-й медицинской помощи.
6. Общее представление о средствах гимнастики.
7. Значение строевой подготовки.
8. Правила подбора и реализации общеразвивающих упражнений.
9. Средства акробатики.
10. Висы и упоры.
11. Упражнения в равновесии.

Критерии оценки (устного доклада, сообщения):

100-86 баллов¹ выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» (гимнастика) проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является

¹ Значение может быть изменено при условии сохранения пропорций.

обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** в 1 семестре

Характеристика зачета

Зачетные комбинации по спортивно-технической подготовке для студентов 1 курса:

ЮНОШИ

АКРОБАТИКА

И.п. – О.С. /левый нижний угол/

- руки вверх; - 0,5
 - полуприсед, руки назад-в стороны-книзу / «старт пловца»/; - 1,0
 - прыжком кувырок вперед, встать руки вверх; - 3,0
 - шаг правой в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны;
 - наклон в упор стоя согнувшись ноги врозь; - 0,5
 - стойка на голове и руках /силой/ - держать; - 3,0
 - упор присев; - 1,0
 - прыжок прогнувшись с поворотом кругом, приземление. - 1,0
- 10,0

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Конь h – 120 см.

1. Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. - 10,0
2. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. - 10,0

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

И.п. – упор на руках;

- махи в упоре на руках; - 0,5
- махом назад, упор лёжа на руках; - 1,0
- упор стоя на предплечьях;
- подъём махом вперед в сед ноги врозь; - 3,0

- кувырок вперёд в сед ноги врозь; - 3,0
 - перемах внутрь, мах назад, мах вперёд; - 1,0
 - соскок махом назад, приземление. - 1,5
- 10,0

ПЕРЕКЛАДИНА

И.П. – вис;

- подъём переворотом в упор /силой/; - 3,0
 - перемах правой /левой/ в упор ноги врозь; - 1,0
 - поворот кругом с перехватом; - 1,0
 - перемах левой /правой/ назад в упор; - 1,0
 - спад дугой в вис; - 3,0
 - соскок махом назад прогнувшись, приземление. - 1,0
- 10,0

ДЕВУШКИ

АКРОБАТИКА

И.П. – О.С. /центр/

- крестообразное равновесие на правой /левой /- держать; - 1,0
 - стойка на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны; - 0,3
 - кувырок в сторону ноги врозь в стойку на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны; - 1,0
 - поворотом направо / налево/ сед, руки вверх; - 0,2
 - наклон и кувырок назад в полушпагат руки в стороны - 1,0
 - сед на пятках;
 - стойка на голове - держать, опускание в упор присев; - 0,2
 - перекатом назад лечь на спину, мост – держать; - 2,0
 - поворот в упор присев;
 - прыжок прогнувшись с поворотом кругом, приземление. - 0,5
- 10,0

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Конь в ширину h – 110 см.

- | | |
|--|--------|
| 1. Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. | - 10,0 |
| 2. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | - 10,0 |

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

И.П. – вис / внутрь /

- | | |
|---|-------|
| - размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа сзади; | - 0,5 |
| - вис присев на левой / правой /, правая вперед-кверху; | - 0,5 |
| - толчком левой махом правой, подъем переворотом в упор на в/ж; | - 3,0 |
| - спад назад в вис лежа ноги врозь правой / левой /; | - 1,0 |
| - перемах левой в сед на бедре, правая рука в сторону; | - 0,5 |
| - сед углом – держать; | - 2,0 |
| - вставая равновесие на левой / правой /; | - 0,5 |
| - соскок махом правой, приземление. | - 2,0 |
| | 10,0 |

БРЕВНО

И.П. – упор стоя продольно;

- | | |
|--|-------|
| - толчком, перемах правой в упор ноги врозь продольно; | - 1,0 |
| - поворот налево в упор сидя сзади ноги врозь поперек; | |
| - сед на правом бедре, руки в стороны; | - 0,5 |
| - перемах лежа на спине, ноги вперед; | - 2,0 |
| - упор сидя сзади углом; | - 1,0 |
| - два последовательных сгибания-разгибания ног с правой; | - 0,3 |
| - перекат вперед с опорой руками в присед, руки в стороны; | - 0,3 |
| - четыре шага на носках с левой, руки за голову; | - 0,3 |
| - приставляя левую поворот налево, руки в стороны; | - 0,1 |
| - два приставных шага вправо; | - 0,2 |
| - скрестный шаг левой сзади, руки на пояс; | - 0,3 |
| - поворот направо в стойку на носках, руки вверх; | - 0,3 |
| - поворот кругом приседая-вставая с последовательными движениями руками; | - 1,0 |

- два прыжка на левой правой вперед-книзу, руки в стороны;	- 0,5
- два прыжка на правой, левая назад-книзу;	- 0,5
- шагом левой стойка на носках, руки вверх	- 0,2
- поворот кругом и прыжок со сменой положения ног;	
- равновесие на правой / левой /;	- 1,0
- поворот налево, соскок прогнувшись махом одной.	-0,5
	10,0

Разработано:

Ведущий преподаватель _____ Мунирова Е.А.

Утверждено:

Заведующий кафедрой _____ Гудков Ю.Э.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Мазитова Н.В.