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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

_____ М.В. Бондаренко

«24 » февраля 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
теории, методики и практики физической культуры и спорта

_____ В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

курс 1, 2 ,3 семестр 1 – 6
лекции не предусмотрены
практические занятия 328 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 328 часов
в том числе с использованием МАО не предусмотрены
самостоятельная работа не предусмотрена
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрена
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестры
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2015 г. № 91.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук В.И. Гончаров

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.А. Гаранин

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:
Протокол от «_____» _____ 201 г. № _____
Заведующая (ий) кафедрой _____ Гончаров В.И. _____201 г.
Составитель (ли): ___ _____ Гаранин С..А..

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:
Протокол от «_____» _____ 201 г. № _____
Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов 1, 2 и 3 курсов, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), для всех профилей подготовки в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Дисциплина входит в вариативную часть и является дисциплиной по выбору. На ее изучение отводится 9 зачетных единиц, 328 часов. Аудиторная нагрузка составляет 328 часов (практические занятия - 328 часов). Дисциплина реализуется на 1, 2 и 3 курсах в 1 (72 часа), 2 (72 часа), 3 (36 часов), 4 (72 часа), 5 (72 часа) и 6 (4 часа) семестрах. Изучение дисциплины заканчивается зачетом в каждом семестре.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия человека», «Физиология», «Психология», «Педагогика». В содержание занятий входят:

- материалы по легкой атлетике (разновидности бега, прыжков, метаний);
- материалы по гимнастике (общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения; опорные и не опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах),
- материалы по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч),
- элементы единоборств.

Занятия проходят в спортивном зале или на стадионе и направлены на развитие физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков. В рамках занятий студенты ориентированы на укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

Целью дисциплины «Физическая культура» является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры их личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- определенный опыт организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование теоретическая часть курса «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (328 часов)

Учебные занятия базируются на широком использования теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

1 семестр

Легкая атлетика (72 час.):

Занятие 1 - Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции (16 часов).

Занятие 2 - Бег на средние дистанции. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование (14 часов).

Занятие 3 - Бег на длинные дистанции. Техника бега. Тренировка выносливости (14 часов).

Занятие 4 - Прыжки в длину с места и с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Специальные упражнения прыгуна (14 часов).

Занятие 5 - Метание гранаты или мяча. Техника метания: стартовое положение, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя (14 часов).

2 семестр

Общая физическая подготовка (72 часа):

Занятие 6 Упражнения для развития координации движений (16 часа) Упражнения направленные на развитие равновесия, точности движений, пластичности, ритмичности. Упражнения для развития умения, связанных с оценкой движений по пространственным, временным и силовым характеристикам.

Занятие 7 – Упражнения для развития быстроты движений (14 часов). Упражнения для развития скорости простой и сложной реакции, упражнения для развития быстроты одиночного движения, упражнения для развития частоты движений, упражнения для развития резкости.

Занятие 8 – Упражнения для развития гибкости (14 часов). Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, в лучезапястных суставах, в поясничном отделе позвоночника, в тазобедренных суставах. Маховые упражнения. Статические упражнения на гибкость (стретчинг).

Занятие 9 – Упражнения для развития силы (14 часов). Упражнения для развития относительной силы (подтягивания в висе, сгибание и разгибания рук в упоре лежа и т.д.). Упражнения для развития абсолютной силы (упражнения с гантелями, штангой, другими видами отягощений)

Занятие 10 – Упражнения для развития выносливости (14 часов). Упражнения для развития координационной, силовой, скоростной выносливости. Аэробные и и анаэробные упражнения.

3 семестр

Подвижные игры (36 часов):

Занятие 17 - Подвижные игры в системе профессионально-педагогической подготовки студентов по физической культуре (10 часов). Педагогическая характеристика и классификация подвижных игр. Требование к подбору игр.

Занятие 18 - Игры для занятий с различными возрастными группами занимающихся (26 часов). Освоение игр: Волк во рву; Запрещенное движение; Лови последнего; Коршун, наседка и цыплята; Отгадай чей голосок; Заяц без логова; Шишки, желуди, орехи; Белые медведи; Пустое место; Два мороза; Караси и щука; Попрыгунчики-воробушки; Удочка; Салки; Кто быстрее; День и ночь; Передал - садись; Охотники и утки; Посадка картофеля, Гонка мяче в шеренгах и колоннах; Мяч капитану; Космонавты; Гонка мячей по кругу; Совушка; Через скакалку; Куда иголка, туда и нитка; и др.

4 семестр

Гимнастика (72 часа):

Занятие 11 – Строевые упражнения (10 часа). Упражнения, направленные на освоение строевых приемов. Упражнения, направленные на освоение построений и перестроений. Упражнения, направленные на освоения передвижений в строю, Упражнения, направленные на освоение размыканий и смыканий.

Занятие 12 – Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (16 часов). Упражнения, направленные на освоение ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на освоение ОРУ со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с

гимнастическими палками, с мячом. Упражнения, направленные на освоение упражнений у шведской стенки. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений составленных по принципу сверху и вниз и по принципу – от периферии к центру.

Занятие 14 – Опорные и не опорные прыжки (14 часов). Прыжки через различные препятствия. Прыжок согнувшись через коня в длину, Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши). Прыжок согнувшись через коня в ширину. Прыжок ноги врозь через коня в ширину (девушки).

Занятие 15 – Упражнения на гимнастических снарядах (16 часов). Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на бревне. Упражнения на кольцах. Освоение разновидностей висов и упоров.

Занятие 16 – Вольные и акробатические упражнения (16 часов). Кувырки вперед из упора присев, с двух – трех шагов разбега, с преодолением препятствия. Кувырок назад в группировке и с прямыми ногами. Кувырок назад через плечо прогнувшись. Переворот в сторону (колесо). Вальсет – два колеса. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках.

5 семестр

Спортивные игры (72 часов):

Занятие 19 – Баскетбол (24 часа). Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика игры в защите и в нападении, тренировка и двухсторонняя игра.

Занятие 20 – Волейбол (24 часа). Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика нападения и защиты, тренировка и двухсторонняя игра.

Занятие 21 – Футбол (24 часа). Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика нападения и защиты, тренировка и двухсторонняя игра.

6 семестр

Занятие 21 – Прикладные упражнения (10 часов). Упражнения, направленные на освоение разновидностей ходьбы, бега, лазаний, преодоления препятствий и т.д.

Для специального учебного отделения практический материал разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально - дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временным или постоянным патологическими факторами.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» 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 разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 1-8
			Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-11 (ПР – 1)
			Владеет	Тестирование	Тест к зачету 1-11 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Общая физическая подготовка	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопросы к зачету 9-14
			Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету 12 - 17 (ПР –1); Письменные задания 1-4; Практические задания 1-3 (ПР-11)
			Владеет	Тестирование	Тест к зачету 12 - 17 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
3	Гимнастика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 18-24
			Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету 18 - 23 (ПР –1)
			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 18 - 23 (ПР –1)
4	Подвижные игры	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 24 - 26
			Умеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 3 (ПР-11)
			Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 3 (ПР-11)
5	Спортивные игры	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 27 - 29
			Умеет	Контрольные испытания	Практические задания к зачету 4 – 7 (ПР-11)
			Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 4 – 7 (ПР-11)

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 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97462

2. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 416 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97467

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97531

4. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: энциклопедия / В.Э. Занковец. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 456 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97508

Дополнительная литература

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97428

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97491

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97453

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97449

5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97504

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97527

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/104018

8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97538

9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие

методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97537

10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69838

11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97478

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97534

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ЭБС

Научная библиотека ДВФУ: https://www.dvfu.ru/library/

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань" (https://e.lanbook.com/);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (https://new.znanium.com/);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (http://www.iprbookshop.ru/);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (https://www.book.ru/),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (https://urait.ru/);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)

Базы данных и информационные справочные системы

Официальные сайты органов государственной власти. Образовательные порталы

Русскоязычные базы данных и ЭБС

Зарубежные базы данных

Наукометрические, реферативные и библиографические БД

Патентные и нормативно-технические БД

Правовые базы данных

Крупнейшие российские и зарубежные библиотеки

Электронные ресурсы в свободном доступе

Перечень информационных технологий
и программного обеспечения

- Интегрированная платформа электронного обучения Blackboard ДВФУ. Сублицензионное соглашение Blackboard № 2906/1 от 29.06.2012.
- Microsoft Teams - рабочее пространство на основе чата в Office 365
- Google Класс - бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем
- Сервис для групповой коммуникации Google Meet
- Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;
- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);
- автоматизированные поисковые системы;
- образовательные электронные издания.

Программное обеспечение

- - Лицензия ПО Microsoft: подписка Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

- - Договор на предоставление услуг Интернет: Абонентский договор № 243087 от 1.01.2018 оказания услуг связи
- - Браузер Google Chrome – свободное ПО;
- - Браузер Mozilia Firefox – свободное ПО.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» рассчитана на то, что студенты осваивают основной материал в процессе практических занятий. Однако лучшему усвоению программного материала способствуют и самостоятельные занятия студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно заниматься в одной из многочисленных спортивных секций, которые предоставляются как в ВУЗе, так и в многочисленных муниципальных и общественных физкультурно – спортивных организациях.

VII. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно

	наглядных пособий и используемого программного обеспечения	указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Элективные курсы по физической культуре	Спортивный зал: Щит баскетбольный – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., тренажер – 1 шт., штанга – 1 шт., медбол – 14 шт., обруч – 30 шт., сетка волейбольная – 1 шт., гантели – 2 шт., гиря 16 кг – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч гимнастический – 1 шт., мяч волейбольный – 10 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., эспандер резиновый – 2 шт., ракетка бадминтонная – 4 шт., мяч для большого тенниса – 10 шт., скакалка – 20 шт., маты гимнастические – 10 шт.	692508г. Уссурийск, ул. Тимирязева, 33, спортивный зал

Приложение 1

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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

Уссурийск
2016

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 – 8 недели	Выполнения комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	9 16 недели	Кроссовый бег (1 – 2 км.)	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 1 – 2 км, с учетом времени соответствующем нормам ГТО
3	17 – 24 недели	Бег по пересеченной местности. Силовые упражнения.	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 3 – 5 км, с учетом времени соответствующем нормам ГТО
4	25 -32 недели	Выполнения комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для самостоятельной работы (которая специально не планируется) рекомендуется разработать индивидуальный комплекс утренней гимнастики и выполнять его в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например, в парке «Зеленый остров или парке ДОРА)

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например на скамейку), можно также выполнять приседания.

Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является умение их выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений утренней зарядки), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции

Приложение 2

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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

Уссурийск
2016

Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и формулировка компетенции	**Этапы формирования компетенции**	
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 1-8
			Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-11 (ПР – 1)
			Владеет	Тестирование	Тест к зачету 1-11 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Общая физическая подготовка	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопросы к зачету 9-14
			Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету 12 - 17 (ПР –1); Письменные задания 1-4; Практические задания 1-3 (ПР-11)
			Владеет	Тестирование	Тест к зачету 12 - 17 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
3	Гимнастика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 18-24
			Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету 18 - 23 (ПР –1)

			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 18 - 23 (ПР –1)
4	Подвижные игры	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 24 - 26
			Умеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 3 (ПР-11)
			Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 3 (ПР-11)
5	Спортивные игры	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету 27 - 29
			Умеет	Контрольные испытания	Практические задания к зачету 4 – 7 (ПР-11)
			Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету 4 – 7 (ПР-11)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	**Этапы формирования компетенции**		**Критерии**	**Показатели**
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки	Особенности организации двигательной активности в рамках здорового образа жизни (ЗОЖ)	Способность объяснить правила организации двигательной активности для ЗОЖ.
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Организация двигательной активности в течении дня соответствующей ЗОЖ	Способность организовать двигательную активность в соответствии с ЗОЖ
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности	Уровень физического развития в соответствии с нормами ГТО	Способность выполнить нормы ГТО для своей возрастной группы

Оценочные средства для промежуточной аттестации
(соответствуют VI ступени ГТО для мужчин и женщин)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы (соответствуют IV ступени ГТО)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы к зачету

1. Техника низкого старта

2. Техника высокого старта

3. Техника бега при преодолении короткой дистанции (30, 60, 100 м.)

3. Техника бега по повороту при преодолении средней дистанции (500 м.)

4. Техника бега по повороту при преодолении длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)

5. Техника прыжка в длину с места

6. Техника прыжка в длину с разбега

7. Техника финиширования при преодолении коротких дистанций.

8. Техника метания мяча (гранаты)

9. Особенности развития силовых качеств.

10. Особенности развития гибкости

11. Особенности развития выносливости.

12. Особенности развития координации движений

13. Особенности развития быстроты.

14. Особенности построения тренировочного занятия по общей физической подготовке.

15. Основные требования к учащимся в рамках соответствующей их возрасту ступени ГТО

16. Рекомендации к двигательному режиму для своего возраста и пола. соответствующим нормам ГТО.

17. Правила составления комплексов утренней гимнастики

18. Техника зачетной комбинации на перекладине

19. Техника зачетной комбинации на брусьях

20. Техника зачетной комбинации на бревне

21. Техника вольных упражнений

22. Техника прыжка согнув ноги через коня в длину (ширину)

23. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону)

24. Значение подвижных игр для педагогической деятельности, классификацию подвижных игр

25. Основные принципы организации подвижных игр

26. Игры для развития координации движений, быстроты, выносливости, гибкости

27. Правила игры в волейбол

28. Правила игры в баскетбол

29. Правила игры в футбол

Письменные задания к зачету

Подготовить комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Для мышц рук (до 8 упражнений)

2. Для мышц ног (до 8 упражнений)

3 Для мышц туловища (до 8 упражнений)

4. Для всего тела (до 8 упражнений)

Практические задания для зачета

1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся

Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.

3. Организация игры с группой учащихся: Волк во рву; Запрещенное движение; Лови последнего; Коршун, наседка и цыплята; Отгадай чей голосок; Заяц без логова; Шишки, желуди, орехи; Белые медведи; Пустое место; Два мороза; Караси и щука; Попрыгунчики-воробушки; Удочка; Салки; Кто быстрее?; День и ночь; Передал - садись; Охотники и утки; Посадка

картофеля, Гонка мяче в шеренгах и колоннах; Мяч капитану; Космонавты; Гонка мячей по кругу; Совушка; Через скакалку; Куда иголка.

4. Организовать игру в волейбол с группой учащихся

5. Организовать игру в баскетбол с группой учащихся

6. Организовать игру в футбол с группой учащихся

7. Участвовать в судействе игр (волейбол, футбол, баскетбол)

Тесты к зачету

1. Бег 100 м.

2. Бег 500 м.

3. Бег 2000 м. (девушки).

4. Бег 3000 м. (юноши).

5. Кросс 3000 м. (девушки).

6. Кросс 5000 м. (юноши).

7. Прыжок в длину с места.

8. Прыжок в длину с разбега.

9. Прыжок в высоту с места.

10. Прыжок в высоту с разбега.

11. Метание малого мяча (гранаты) на дальность.

12. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

13. Подтягивание из виса лежа (девушки).

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

15. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

16. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

17. Рывок гири (кол-во раз)

18. Упражнения юношеского разряда на перекладине (массовые разряды)

19. Упражнения юношеского разряда на брусья (массовые разряды)

20. Упражнения юношеского разряда - вольные (массовые разряды)

21. Прыжок через коня в длину согнув ноги (юноши)

22. Прыжок через коня в ширину согнув ноги (девушки)

23. Комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, колесо)

Критерии оценки устного ответа по дисциплине

100-86 (отлично) баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 (хорошо) - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 (удовлетворительно) - балл - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение

привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов (неудовлетворительно) - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценки выполнения комплекса утренней гимнастики

Оценка «отлично» - выставляется, если студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой и при этом правильно назвал выполняемое упражнение, демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений.

Оценка «хорошо» - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений. Демонстрирует хорошую технику выполнения и хорошее знание терминологии, допустив, однако одну - две ошибки в демонстрации упражнения или в его терминологическом описании.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

Оценка «не удовлетворительно» - выставляется, если проведенный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.

Критерии оценки на зачете

1. Зачтено – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

2. Зачтено – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

3. Зачтено – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет средний уровень двигательной подготовленности, составления и проведения комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

4. Студенту выставляется **«не зачтено»** если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности.

Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с обучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	1. Легкая атлетика как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 2. Техника бега: - на короткие дистанции; - длинные дистанции; - средние дистанции. 3. Техника прыжка в длину: с места, с разбега. 4. Техника метания: мяча, гранаты. 5. Общая физическая подготовка как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 6. Дать определение основным физическим качествам: - силы; - быстроты; - выносливости; - ловкости (координационным качествам); - гибкости 7. Основные принципы развития физических качеств; 8.Основные средства и методы развития физических качеств. 9. Гимнастика как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 10. Дать определение понятиям – гимнастика, физическая подготовка, физическая подготовленность. 11. Методические особенности гимнастики. 12. Средства и методы гимнастики. 13. Подвижные игры как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 14. Подвижные игры для развития: выносливости, ловкости (координации), быстроты, гибкости, силы. 15. Подвижные игры для формирования профессионально-важных двигательных умений.

				16. Спортивные игры как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 17.. Правила игры в баскетбол. 18.Правила игры в волейбол. 19. Правила игры в футбол.
Письменные работы				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	ПР-1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющего собой каткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной, учебно - исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы: 1. Легкая атлетика как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 2. Техника бега: на короткие дистанции; длинные дистанции; средние дистанции. 3. Техника прыжка в длину: с места, с разбега. 4. Техника метания: мяча, гранаты. 5. Общая физическая подготовка как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 6. Основные принципы развития физических качеств; 7.Основные средства и методы развития физических качеств. 8. Гимнастика как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 9. Методические особенности гимнастики. 10. Средства и методы гимнастики. 11. Подвижные игры как средство для поддерживания уровня физической подготовленности. 12. Подвижные игры для развития: выносливости, ловкости (координации), быстроты, гибкости, силы. 13. Подвижные игры для формирования профессионально-важных двигательных умений. 14. Спортивные игры как средство для поддерживания уровня физической подготовленности.

				15. Особенности игры в баскетбол. 16.Особенности игры в волейбол. 17. Особенности игры в футбол.
Практические задания				
	ПРЗ-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	1. Демонстрации техники отдельных элементов бега: на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Демонстрации техники прыжков в длину: с места, с разбега. 3. Демонстрация техники метания: мяча, гранаты, ядра. 4. Демонстрация техники гимнастических упражнений на снарядах: брусьях, перекладине, опорном прыжке, бревне, кольцах. 5. Демонстрация техники акробатических упражнений, вольных упражнений. 6. Демонстрация техники упражнений общей физической подготовки (подтягивания, отжимания в упоре, поднимание ног из виса, выпрыгивания из глубокого приседа и т.д.). 7. Демонстрация техники отдельных элементов подвижных игр. 8. Демонстрация техники отдельных элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). 9. Двусторонняя игра в футбол (баскетбол, волейбол).
	ПРЗ-2	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м. (девушки) 3. Бег 3000 м. (юноши) 4. Кросс 3000 м. (девушки) 5. Кросс 5000 м. (юноши) 6. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 7. Метание малого мяча на дальность. 8. Метание малого мяча в цель. 9. Прыжок в длину с места 10. Прыжок в длину с разбега. 11. Отжимание в упоре лежа. 12. Наклон вперед

				13. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 14. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)