

Задание к зачету №1
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №2
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №3
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №4
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №5
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №6
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №7
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №8
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №9
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №10
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №11
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №12
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №13
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №14
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №15
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №16
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №17
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);
- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №18
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №19
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов

Задание к зачету №20
промежуточной аттестации по дисциплине
Физическое воспитание

Выполнить:

- броски с контрольных точек (оценивается кол-во попаданий из 10);
- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего физического совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов
А.Ю. Павлов