МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ А.В. Агафонов
«_27_» _октября_ 2021 г.
М. П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**38.02.07 Банковское дело**
Квалификация выпускника	**Специалист банковского дела**
Форма обучения	**очная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.07 Банковское дело.

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель

ФОС одобрен на заседании кафедры (протокол № 2, от 16.10. 2021).

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура подготовлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 67 (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 февраля 2018 г. № 50135).

В соответствии с требованиями ФГОС фонды оценочных средств призваны способствовать оценке качества. Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплин;
- оценка компетенций обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции по результатам освоения учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Фонды оценочных средств разработаны для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело (по отраслям) (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация)

В соответствии с требованиями ФГОС Чебоксарским институтом (филиалом) Московского политехнического университета для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы подготовки специалистов среднего звена (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» освоение образовательной программы среднего профессионального образования, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательной организацией самостоятельно.

1.ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.07 Банковское (по отраслям).

Уровень подготовки: базовый

Форма контроля: зачет

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Компетенции		
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	выполнение нормативов
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	выполнение нормативов
Умения		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	выполнение нормативов
У 2.	применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	выполнение нормативов
У 3.	выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	выполнение нормативов
У 4.	применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.	выполнение нормативов
Знания		
З 1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и	выполнение нормативов

	увеличение продолжительности жизни;	
З 2.	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение нормативов
З 3.	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение нормативов
З 4.	значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение нормативов
З 5.	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	выполнение нормативов
З 6.	социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.	выполнение нормативов

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка сформированности компетенции ОК 4, ОК 8 производится по результатам выполнения нормативов в рамках контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура», а также ответа на вопросы, ориентированные на проверку освоения компетенции. Промежуточная аттестация проходит в форме зачета, который проводится в конце каждого курса и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику

общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка сформированности компетенции: ОК 04, ОК 08

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
2. Бег на 100 м.
3. Эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м
4. Бег по прямой с различной скоростью
5. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
6. Техника спортивной ходьбы
7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания
9. Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки), и 700 г (юноши)
11. Упражнения с гантелями
12. Упражнения с метболами
13. Упражнения с мячом
14. Упражнения с обручем (девушки)
15. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
16. Висы и упоры
17. Упражнения у гимнастической стенки
18. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
19. Преодоление подъемов и препятствий
20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
22. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
23. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
24. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
25. Прием мяча одной рукой в нападении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения
26. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая
27. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Страховка у сетки
28. Ловля и передача мяча в движении и на месте в парах, в тройках
29. Ведение мяча.
30. Броски мяча в кольцо (с места, в движении, в прыжке). Штрафные броски
31. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)

32. Прием техники защита - перехват, прием, применяемые против броска, накрывание
33. Тактика нападения, тактика защиты.
34. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
35. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения
36. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения
37. Перемещение по полю. Ведение мяча.

Перечень критериев для оценки уровня освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации (зачет):

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Зачтено»	Обучающийся выполняет нормативы
«Не зачтено»	Обучающийся не выполняет нормативы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	**Знать**: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности **Уметь**: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знать**: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. **Уметь**: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Шкала оценивания контролируемых компетенций

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0	16,5 17,0 16,0 16,5	17,0 17,5 16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20	15 10 20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	12 16	10 14	8 10	6 8	4 6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	5 3 6 5	3 2 4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	40 35 45 40	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20

юноши

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	14,0 14,5 13,5 14,0	14,5 15,0 14,0 14,5	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0

2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа;	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
	3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

На мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,40	2,00	1,40	1,20
Специальная медицинская группа	2,30	2,10	1,50	1,30	1,10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание	Кол-во	40	35	30	25	20

	туловища из положения лежа	раз	35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,30	25,15	26,00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,80 14,30	14,00 14,50	14,20 14,70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,20 13,00	12,40 13,20	13,00 13,40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Сумма очков для оценки

Не зачтено	менее 21
Зачтено	21 и больше

Вопросы для зачёта

1. Что представляет собой физическая культура?
2. Что является результатом деятельности в физической культуре?
3. Что такое спорт?
4. Что такое физическое развитие?
5. С чем связана оздоровительно-реабилитационная физическая культура?
6. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура».
7. В чем сущность физической подготовки?
8. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?
9. Что такое физическая трудоспособность?
10. Объясните значение термина техника движений.
11. Что относят к объективным критериям самоконтроля?
12. Что является главным в самовоспитании в физкультуре?
13. Что представляет собой активный отдых?
14. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании.
15. Что обозначает понятие ловкость в спорте?
16. Что называется силовой выносливостью?
17. Что обозначает понятие гибкость?
18. Назовите виды лёгкой атлетики.
19. Дайте описание спортивной ходьбы.
20. В чем заключается преимущество бега как вида легкой атлетики?
21. Дайте описание виду лёгкой атлетики прыжки.
22. Дайте описание виду лёгкой атлетики метание.
23. Из чего состоит вид лёгкой атлетики многоборье?
24. Как оцениваются результаты в многоборье?
25. Чем отличаются ходьба и бег?
26. Чем прежде всего характеризуется техника бега на выносливость?
27. Назовите главное условие оздоровительного бега.
28. Что называют атлетической гимнастикой
29. Что означает слово «гимнастика»?
30. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?
31. Что называют стретчингом?
32. Каким образом можно определить силу человека?
33. Что представляет собой атлетическая гимнастика?
34. Что называют дебютом в игре в шашки?
35. Опишите традиционную шахматную доску
36. Что следует понимать под шахматной этикой?
37. Из чего состоит ход матча в бадминтоне?
38. Как происходит подача и определение сторон в бадминтоне?
39. Какой матч называется парным в бадминтоне?
40. В какой части мишени находится сектор с наименьшим количеством очков в дартсе?
41. К какому виду спорта относится игра в дартс?
42. Как правильно держать дротик перед броском во время игры в дартс?
43. Что относится к показателям, характеризующим физическое развитие человека?
44. Что такое здоровый образ жизни?
45. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при физических нагрузках?

Тестовые вопросы

1. Что называют атлетической гимнастикой?
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;
в) метод развития скорости;
г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?
а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
б) популярный вид спорта;
в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Вис это –
а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
в) способ удерживания на снаряде;
г) хват сверху на ширине плеч.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:
а) для улучшения общего состояния;
б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
в) для тренировки вестибулярного аппарата;
г) для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:
а) экстремальные виды туризма;
б) велоспорт;
в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем

воздухе;
г) легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:
а) акробатическая;
б) цирковая;
в) атлетическая;
г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:
а) расслабление мышц и связок;
б) укрепление нервной системы;
в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:
а) сила;
б) скорость;
в) красота;
г) стройность;

9. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:
а) упор;
б) вис;
в) опора;
г) приседание.

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:
а) концентрации памяти;
б) укрепление мышечной памяти;
в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
г) восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:
а) вводный, основной, заключительный;
б) первый, второй, третий;
в) начальный, основной, финишный;
г) разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:
а) Польша;
б) Германия;
в) Древняя Греция;
г) Россия.

13. Что называют стретчингом?
а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
б) виды упражнений на брусьях;
в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
г) ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:
а) цикличные;
б) динамические и статические;
в) упражнения на снарядах;
г) силовые.

15. Определение слова «акробатика»:
а) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
б) метод развития и укрепления мышечной ткани;
в) раздел гимнастики для детей;
г) направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:
а) бег по пересеченной местности;
б) бег на тренажере;
в) марафонский бег;
г) равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:
а) дыхательная система;
б) мышечная система;
в) все системы организма;
г)сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:
а) скоростные качества;
б) – сила;
в) – ловкость;
г) – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:
а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
б) приседания;
в) бег на скорость;
г) прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:
а) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
в) последовательное выполнение акробатических упражнений;
г) выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
а) наклоны в положении сидя;
б) наклоны в положении лежа;
в) наклоны в положении стоя;
г) сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
а) условный рефлекс;
б) мышечная память;
в) моторика;
г)кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:
а) выполнение стоек;
б) повороты и наклоны;
в) челночный бег;
г) все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
а)сердечно-сосудистой системы;
б) вестибулярный аппарат;
в) дыхательную систему;
г) опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?
а) разновидность беговых видов легкой атлетики;
б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
в) бег на короткие дистанции;
г) спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –
а) один из способов усовершенствования физической формы;
б) разные виды беговых нагрузок;
в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
г) упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:
а) развитие выносливости;
б) укрепление мышечной ткани;
в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
г) повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?
а) все формы контроля со стороны педагога;
б) ежедневный тренировочный процесс;
в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
г) возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:
а) доступность, четкость, краткость;
б) подробное раскрытие всех деталей;
в)сформированность;
г) точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
а) исходная позиция;
б) основная стойка;
в) – равновесие;
г) балансирование