

**Задание к зачету №1**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- 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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 спортивного 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  
**Спортивное совершенствование**

Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 спортивного совершенствования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов