

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
приложение к рабочей программе
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (академический бакалавриат)

Профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства сформированности компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет

Компетенция ОК-8 также формируется в процессе изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка».

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Входной контроль	Упражнения, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз: 1) поднимания туловища (для девушек), отжимания (для юношей); 2) приседания; 3) упражнения на гибкость	Упражнения для оценки физической подготовленности
2.	Тестирование	Физические упражнения, используемые для оценки уровня развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков	Тесты для оценки физической подготовленности
3.	Функциональная проба	Специальный вид испытания реакции организма обучающегося в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку	Индекс Руффье, проба Штанге, проба Генчи, проба Ромберга

2.2 Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине:

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка	ОК-8	Тест Купера, индекс Руффье, проба Штанге, проба Генчи, тест на гибкость, зачет
2.	Шахматы как вид спорта. История возникновения шахмат	ОК-8	Умение играть в шахматы, знание основных правил игры в шахматы, способность поставить мат одинокому королю.
3.	Дартс	ОК-8	Проба Ромберга (оценка равновесия и вестибулярной устойчивости), зачет

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
1 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
3 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
5 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
6 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не знает научно-практических основ здорового образа жизни, допускает существенные ошибки	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, профессионально-прикладной физической культуры студента, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента, их интегрирующую роль в процессе фор-

					мирования здоровьесбережения будущих специалистов, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.
	Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных про-	В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет самостоятельно за-	Сформированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет

		граммой обучения учебных заданий не выполнено	под руководством преподавателя или тренера	ми видами спорта	управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии
	Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено	В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма	Успешное и системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосо-

					вершенст- вованию в вы- боре средств и методов оздоро- вительных и спортивных технологий
--	--	--	--	--	--

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Входной контроль

3.1.1. Входной контроль для студентов специального отделения

№ п/п	Характеристика направленности тестов
Упражнения для девушек	
1	Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.
2	Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.
3	Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см.
Упражнения для юношей	
1	Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд.
2	Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд
3	Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.

3.1.2. Входной контроль для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Характеристика направленности тестов
1	Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см.
2	Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд.
3	Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.
4	Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45°, сек.

3.2. Тесты для оценки физической подготовленности промежуточной аттестации

3.2.1. Тесты для оценки физической подготовленности промежуточной аттестации (для студентов специального отделения)

№ п/п	Тесты и контрольные упражнения
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3.	Прыжки в длину с места (см)
4.	Бег 100 м (с)
5.	Бег на лыжах 2 км 3 км
6.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)
7.	Гибкость - стоя на краю скамейки, наклон вперед, не сгибая коленей. Положение пальцев кисти на уровне верхнего края скамейки соответствует нулевому значению. Результат определяют в сантиметрах. Если обследуемый не достает до нулевой отметки, результаты записываются со знаком минус, если за нулевую отметку, со знаком плюс.
8.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым – как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.
9.	Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты (с)
10.	Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин. (ошибки)
11.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)

12.	Оценка статической выносливости основных групп мышц (с): Разгибатели спины.
12.1	И.п.- лежа на груди, удержание туловища в положении разгибания. Мышцы брюшного пресса.
12.2	И.п.- лежа на спине, удержание в положении сгибания выпрямленных ног в коленных суставах под углом 30° Разгибание левого (правого) бедра. И.п. - лежа на груди, удержание в положении разгибания выпрямленной в коленном суставе левой (правой) ноги.
12.3	Мышцы, отводящие левое (правое) бедро. И.п.- лежа на правом (левом) боку, отведение и удержание разогнутой в коленном и тазобедренном суставах левой (правой) ноги, правая (левая) согнута в тазобедренном и коленном суставах. Разгибатели левой (правой) голени.
12.4	И.п. - сидя на стуле, удержание выпрямленной ноги в коленном суставе.

Примечание: педагогические тесты и контрольные упражнения выбираются преподавателем в зависимости от степени отклонения в состоянии здоровья студента.

3.2.2. Тесты для оценки физической подготовленности промежуточной аттестации

(для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья)

№ п/п	Тесты и функциональные пробы
1	Тест Купера (м) ¹
2	Проплывание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)
3	Тест на гибкость (см) ²
4	Индекс Руффье (баллы)
5	Проба Штанге (сек)
6	Проба Генчи (сек)
7	Проба Ромберга (сек)

¹Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой.

²Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).

Функциональные пробы

Индекс Руффье

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс P_1 , затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд – юноши, и 24 приседания за 30 секунд – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P_2). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя (P_3). Индекс Руффье рассчитывается по формуле:

$$Y = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: 0-5 – отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

Проба Штанге

В положении сидя занимающийся делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

Проба Генчи

В положении сидя занимающийся делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут.

Проба Ромберга

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценок входного контроля

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости
Зачтено	45-100 %
Не зачтено	менее 45 %

Критерии рейтинговых оценок для промежуточной аттестации

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости, баллы
Зачтено	45-100
Не зачтено	менее 45

Распределение баллов рейтинговой оценки для промежуточной аттестации между видами контроля

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов, не более				
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов	Поощрительные баллы
Зачет	50	30	20	100	10

При итоговом контроле в форме зачета студент, набравший по итогам текущего и рубежного контроля не менее 45 баллов, получает аттестацию без его участия в процедуре зачета, но с обязательным предоставлением студентом зачетной книжки.

Студенты, рейтинговые показатели которых ниже 45 баллов, сдают зачёт в традиционной форме.

Оценивание входного тестирования для студентов специального отделения

Упражнения для девушек	Оценка				
	1	2	3	4	5
1.Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.	10	20	30	40	50
2.Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
3.Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см.	-5	0	5	10	15
Упражнения для юношей					
1.Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
2.Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд	0	5	8	10	15
3.Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.	-5	0	3	5	8

Оценивание входного тестирования для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

Упражнения	Оценка				
	1	2	3	4	5
1.Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см.	10	20	25	35	45
2.Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены.Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
3.Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
4.Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45°, сек.	10	20	30	40	50

Оценка тестирования для студентов специального отделения

№ п/п	Тесты и контрольные упражнения	пол	Оценка в очках				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	130	140	150	160	170
		м	190	200	210	220	230
4.	Бег 100 м (с)	ж	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
		м	15,1	14,8	14,6	14,3	14,0
5.	Бег на лыжах 2 км 3 км	ж	без учета времени				
		м					
6.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж	10	20	30	40	50
		м	5	10	15	20	25
7.	Гибкость - стоя на краю скамейки, наклон вперед, не сгибая коленей. Положение пальцев кисти на уровне верхнего края скамейки соответствует нулевому значению. Результат определяют в сантиметрах. Если обследуемый не достает до нулевой отметки, результаты записываются со знаком минус, если за нулевую отметку, со знаком плюс.	ж	15	10	5	0	-5
		м	20	15	10	5	0

8.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым – как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
9.	Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты (с)	ж м	0,5	0,5- 0,10	0,10- 0,15	0,15- 0,20	0,20 устойчивое положение
10.	Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин. (ошибки)	ж м	4	3	2	1	без ошибок
11.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)	ж м	0,20	0,20- 0,29	0,30- 0,39	0,40- 0,49	0,50

12.	Оценка статической выносливости основных групп мышц (с):	ж м	0,10 0,15	0,15 0,30	0,20 0,45	0,25 0,60	0,30 0,90
12.1	Разгибатели спины. И.п.- лежа на груди, удержание туловища в положении разгибания.						
12.2	Мышцы брюшного пресса. И.п.- лежа на спине, удержание в положении сгибания выпрямленных ног в коленных суставах под углом 30°						
12.3	Разгибание левого (правого) бедра. И.п. - лежа на груди, удержание в положении разгибания выпрямленной в коленном суставе левой (правой) ноги.						
12.4	Мышцы, отводящие левое (правое) бедро. И.п.- лежа на правом (левом) боку, отведение и удержание разогнутой в коленном и тазобедренном суставах левой (правой) ноги, правая (левая) согнута в тазобедренном и коленном суставах.						
12.5	Разгибатели левой (правой) голени. И.п. - сидя на стуле, удержание выпрямленной ноги в коленном суставе.						

Примечание: педагогические тесты и контрольные упражнения выбираются преподавателем в зависимости от степени отклонения в состоянии здоровья студента.

Оценка тестирования для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

Студентам предлагается 7 функциональных проб и тестов, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Результаты функциональных проб и тестов оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех функциональных проб и тестов по выбору студента.

Функциональные пробы и тесты	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) ¹	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Тест на гибкость (см) ²	По приросту результата в течение семестра		

Индекс Руффье (баллы)	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек)	По приросту результата		

¹Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой.

²Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).

Автор  Настин А.А.