

**Учреждение профессионального образования  
«Колледж Казанского инновационного университета»  
Альметьевский филиал**

**УТВЕРЖДЕН**  
в составе Основной  
образовательной программы –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
протокол №6 от «26» августа 2025г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

**БД.10**

по специальности  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

(на базе основного общего образования)

Форма обучения – очная

Присваивается квалификация  
**дизайнер**

**Альметьевск 2025**

Фонд оценочных средств по дисциплине БД.10 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)** разработан на основе рабочей программы дисциплины.

## Общие положения дисциплины Физическая культура

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего и итогового контроля успеваемости.

ФОС разработан на основании:

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1. Паспорт фонда оценочных средств дисциплины Физическая культура

Результаты освоения		Основные показатели оценки результатов освоения
<i>М.Р.1</i>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	определяет цели деятельности, составляет планы деятельности, корректирует деятельность
<i>М.Р.4</i>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	объясняет основы первой медицинской помощи, владеет информацией об основных информационных источниках в сфере физической культуры и спорта
<i>П.Р.1</i>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятель-	объясняет способы использования физкультурной де-

	ности 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);	тельности для организации здорового образа жизни
<i>П.Р 2</i>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	может использовать современные технологии двигательной активности для укрепления здоровья, повышения работоспособности
<i>П.Р 3</i>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способен оценить уровень здоровья, развития физических качеств
<i>П.Р 4</i>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Может использовать физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности для профилактики переутомления
<i>П.Р.5</i>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	способен играть в спортивные игры, может участвовать в соревновательной деятельности по основным видам спорта
<i>П.Р.6</i>	положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Способен развивать основные физические качества

## 2. Распределение типов контрольных заданий

Содержание учебного материала			Л.Р. 14	М.Р.1	М.Р. 4	П.Р. 1	П.Р. 2	П.Р. 3	П.Р. 4	П.Р. 5	П.Р .6
	Л.Р. 9										
Тема 1.1. Всероссийский комплекс ГТО: тесты физической подготовленности и правила их выполнения.	Тест Реферат		Тест Реферат	Тест	Тест Реферат	Тест	Тест Реферат	Реферат Устный опрос	Реферат Устный опрос	Реферат	Реферат
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос Реферат практические нормативы		Устный опрос Реферат практические нормативы	Реферат практические нормативы	Устный опрос	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Устный опрос Реферат практические нормативы		Устный опрос Реферат практические нормативы	Реферат практические нормативы	Устный опрос	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	
Тема 2.1. Легкая атлетика						практическое задание	Практическое занятие	Практическое занятие	Практическое занятие	Практическое занятие	
Тема 2.2. Гимнастика	Устный опрос Реферат практические нормативы		Устный опрос Реферат практические нормативы	практическое задание	Устный опрос Реферат практические нормативы	практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы	Устный опрос Реферат практические нормативы		
Тема 2.3. Спортивные игры	Устный опрос		Устный опрос		Устный опрос	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос практические нормативы	Устный опрос практические нормативы	

Тема 2.4. Развитие двигательных качеств	Устный опрос	Устный опрос		Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос
---	--------------	--------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## Темы индивидуальных проектов

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
14. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
15. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
16. Коррекция осанки средствами плавания.
17. Профилактика осанки средствами физических упражнений
18. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
19. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
20. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Основные физические качества спасателя и пожарного.
23. Влияние физических упражнений на организм студента.
24. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
25. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
26. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы организма студента.

### 3. Задания для оценки освоения дисциплины

**Тема 1.1. Всероссийский комплекс ГТО: тесты физической подготовленности и правила их выполнения.**

**Задание 1:** *тест*

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2.

**Текст задания:** ответить на вопросы теста

**Инструкция:** выбрать правильный ответ

### **Вариант 1**

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а) спорт;
  - б) система физического воспитания;
  - в) физическая культура.
  
2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а) развитие;
  - б) закаленность;
  - в) тренированность;
  - г) подготовленность.
  
3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
  - а) тренировка;
  - б) методика;
  - в) система знаний;
  - г) педагогическое воздействие.
  
4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
  - а) в Олимпии;
  - б) в Спарте;
  - в) в Афинах.
  
5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - а) 5 лет;
  - б) 4 года;
  - в) 2 года;
  - г) 3 года.
  
6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
  - а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
  - б) регулярное обращение к врачу;
  - в) физическую и интеллектуальную активность;
  - г) рациональное питание и закаливание.

7. Рациональное питание обеспечивает:

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все перечисленное.

8. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а) фагоцитарной устойчивостью;
- б) бактерицидной устойчивостью;
- в) специфической устойчивостью;
- г) не специфической устойчивостью.

9. Что понимается под закаливанием:

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г) укрепление здоровья.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а) антропометрическими показателями;
- б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

11. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а) 14-15 годам;
- б) 17-18 годам;
- в) 19-20 годам;
- г) 22-25 годам.

12. Двигательный навык:

- а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически;
- б) это такая степень владения действием, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и с относительно большей эффективностью;
- в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения.

13. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

14. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

15. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

16. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а) стойкость;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- г) бодрость;
- д) выносливость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

18. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

19. Самостоятельными тренировочными занятиями рекомендуется заниматься после приема пищи через:

- а) полчаса-час;
- б) два-три часа;
- в) пять-шесть часов.

20. Какая физиологическая система в организме восстанавливается в первую очередь после физической нагрузки:

- а) дыхательная система;
- б) мышечная система;
- в) сердечно-сосудистая система (пульс).

### Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	в) физическая культура
2	в) тренированность
3	б) методика
4	а) в Олимпии
5	б) 4 года
6	в) физическую и интеллектуальную активность
7	г) все перечисленное
8	г) не специфической устойчивостью
9	б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
10	а) антропометрическими показателями
11	г) 22-25 годам
12	а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически
13	а) рациональную организацию двигательных действий
14	а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
15	б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
16	а) стойкость; г) бодрость
17	б) выносливость
18	б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
19	б) два-три часа
20	а) дыхательная система

### Вариант 2

1. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой;
- г) прикладной физической подготовкой.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны;
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а) образ жизни;
- б) наследственность;
- в) климат.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины;
- г) углеводы и белки.

8. Физическая работоспособность — это:

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное.

10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

11. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

12. Двигательное умение:

- а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически;
- б) это такая степень владения действием, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и с относительно большей эффективностью;
- в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения.

13. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) строго регламентированы;
- б) представляют собой игровую деятельность;
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) создают развивающий эффект.

14. Ловкость — это:

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости

от уровня развития двигательных качеств человека.

15. Сила – это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

16. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) художественная гимнастика;
- в) современное пятиборье.

18. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

19. В комплекс утренней гигиенической гимнастики не рекомендуется включать упражнения:

- а) упражнения на растягивание;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения со значительными отягощениями.

20. Период восстановления тренированного организма после одинаковой физической нагрузки по сравнению с нетренированным организмом:

- а) короче;
- б) одинаковый;
- в) длиннее.

### Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
2	а) общей физической подготовкой
3	а) сила, быстрота, выносливость
4	в) Греция
5	в) в период проведения игр прекращались войны
6	а) образ жизни
7	б) углеводы и жиры
8	г) способность выполнять большой объем работы
9	в) все перечисленное
10	б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию
11	а) биологический возраст
12	в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения
13	в) не ориентированы на производство материальных ценностей
14	а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
15	в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
16	б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению
17	б) художественная гимнастика
18	а) величиной их воздействия на организм
19	в) силовые упражнения со значительными отягощениями
20	а) короче

#### Критерии оценки:

- соответствие ответов обучающихся ключу теста;
- соответствие ответов обучающихся ответам компьютерной программы.

Оценка «отлично» - если обучающийся правильно ответил на все вопросы теста в отведенное время

Оценка «хорошо» - если обучающийся правильно ответил на 15 вопросов теста в отведенное время

Оценка «удовлетворительно» - если обучающийся правильно ответил на 10 вопросов теста в отведенное время

#### Задание 2: реферат

Проверяемые результаты обучения: Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р.3, П.Р.4,, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить реферат

**Инструкция:** сбор информации, написание, подготовка к защите реферата

Необходимо подготовить реферат на тему:- История создания комплекса ГТО и сравнительная характеристика нормативных требований.

**Задание 3: устный опрос.**

**Проверяемые результаты обучения:** П.Р.3, П.Р.4.

**Текст задания:** ответить на вопросы

**Инструкция:** сбор информации, использование различных источников информации, дать логически выстроенный ответ с примерами

Вопросы и задания к устному опросу:

- Когда был создан первый комплекс ГТО?
- Какова роль современного комплекса ГТО в чем их различия?

**Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Задание 1. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5

**Текст задания:** Подготовить устное сообщение

**Инструкция:** Подготовить устное сообщение на тему: «Самостоятельное применение средств физического воспитания».

**Задание 2. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5

**Текст задания:** устный опрос

**Инструкция:**

Вопросы и задания к устному опросу:

- Что такое формы и содержание самостоятельных занятий?
- Назовите и охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий

**Тема 1.3. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**Задание 1** Устный опрос

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** устный опрос

**Инструкция:**Подготовить устное сообщение на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек»

**Задание 2.** Устный опрос

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** устный опрос

**Инструкция:**Подготовить устное сообщение на тему:

Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека».

**Вопросы и задания к устному опросу:**

- Дать определение понятию «здоровье».
- Как производить самоконтроль по уровню ЧСС.
- Расскажите об особенностях правильного режима питания?
- Каковы ежедневные приемы самомассажа?
- Виды закаливания?

**Задание 3.** реферат

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Написать реферат на 15 страницах и защитить

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях написание рефератов и составление комплексов упражнений по этим темам.

- 1) Коррекция осанки и влияние ее на организм человека.
- 2) Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
- 3) Спортивные и подвижные игры.
- 4) Коррекция физического телосложения.
- 5) Физкультурная минутка в течение учебного дня и ее значение.
- 6) Разминка и ее значение.
- 7) Релаксация и ее значение.
- 8) Сила. Методы и средства развития силы.
- 9) Выносливость, методы и средства развития.
- 10) Гибкость, методы и средства развития.
- 11) Ловкость, методы и средства развития
- 12) Быстрота, методы и средства развития.
- 13) Основы здорового образа жизни.

**Критерии оценки:**

Защита реферата и проведение составленного комплекса в группе.

Оценка «**отлично**» Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы. Использовано 5 основных источников (не считая электронные) Соответствует требованиям оформления, рукописный вариант, объем более 15 стр.

При проведении комплекса в группе показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений.

Оценка «хорошо» Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью. Продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы. Использовано не менее 3 источников (не считая электронные). Соответствует требованиям оформления, объем более 10 стр.

Комплекс в группе выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала.

Оценка «удовлетворительно» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении. Вопрос освещается не полно. Использовано мене 3 источников.

Ответ не соответствует требованиям оформления, объем менее 10 стр

Комплекс в группе выполнил с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

**Задание 4:** *выполнение практических нормативов*

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4

**Текст задания:** выполнить норматив на проверку физических способностей

**Инструкция:** выполнить разминку начать с выполнения упражнений силового характера, далее на выносливость и гибкость.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка	
				Юноши	Девушки

		(тест)		5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количе- ство раз (девуш- ки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

### Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок, уложился в норматив на оценку «5»

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками, уложился в норматив на оценку «4»

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техни-  
ки, уложился в норматив на оценку «3»

### Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

## **Тема 2.1. Легкая атлетика**

### **Задание 1** *выполнение практических нормативов*

**Проверяемые результаты обучения:** П.Р.1, П.Р.3, П.Р.4, П.Р.5

**Текст задания:** выполнить норматив по легкой атлетике

**Инструкция:** Задание выполняется на занятии в (на каждое задание выделяется 10 минут).

- 1) Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;
- 2) Техника бега 100 м,
- 3) Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м, техника передачи эстафетной палочки
- 4) Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 5) Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», «перекидной»
- 6) Техника метание мяча

Сдача норм ГТО:

- 1) Бег на 100 м
- 2) Бег на 3 км
- 3) Прыжок в длину с места толком двумя ногами
- 4) Кросс на 5 км

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники

## **Тема 2.2. Гимнастика**

### **Задание 1. Реферат**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4.

**Текст задания:** Написать реферат на 15 страницах и защитить

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

- Подготовить реферат на тему «Гимнастика с основами акробатики».

**Критерии оценки:**

Защита реферата

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы. Использовано 5 основных источников (не считая электронные) Соответствует требованиям оформления, рукописный вариант, объем более 15 стр.

Оценка **«хорошо»** Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью. Продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы. Использовано не менее 3 источников (не считая электронные). Соответствует требованиям оформления, объем более 10 стр.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении. Вопрос освещается не полно. Использовано мене 3 источников.

Ответ не соответствует требованиям оформления, объем менее 10 стр

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

## **Задание 2. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему «Гимнастические упражнения в парах».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

### **Вопросы и задания к устному опросу:**

- техника выполнения кувырков из различных положений
- гимнастическая терминология
- назовите подготовительные упражнения для освоения упражнений на коне
- этапы и упражнения для обучения стойке на руках

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка «**хорошо**». Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка «**удовлетворительно**» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

### **Задание 3. Практическое задание**

**Проверяемые результаты обучения:** М.Р.1, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4.

**Текст задания:** предоставить конспект, выполнить комплекс упражнений в группе

**Инструкция:** составить комплексов упражнений и предоставить конспект по этим темам.

- 1) Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений
- 2) Показ комплекса физических упражнений в паре с предметами, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
- 3) Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
- 4) Показывает комплекс упражнений для коррекции зрения.
- 5) Выполняет комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Критерии оценки:**

Проведение составленного комплекса в группе.

Оценка «**отлично**» При проведении комплекса в группе показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений.

Оценка «хорошо». Комплекс в группе выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала.

Оценка «удовлетворительно» Комплекс в группе выполнил с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

#### **Задание 4. выполнение практических нормативов**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4.

**Текст задания:** выполнить норматив на проверку физических способностей

**Инструкция:** выполнить разминку и упражнение на тест гибкости.

Сдача норм ГТО:

- 1) Наклон вперед из положения стоя

#### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «хорошо» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «удовлетворительно» выполняет с ошибками в основе техники

### **Тема 2.3. Спортивные игры**

#### **Задание 1. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему Подготовить сообщение на тему «Передача мяча от груди».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

**Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка **«хорошо»**. Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

**Задание 2. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему «Прием мяча снизу после подачи».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

**Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка **«хорошо»**, Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

### **Задание 3. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** опрос на тему спортивные игры

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

#### **Вопросы и задания к устному опросу:**

- история развития баскетбола
- техника выполнения передач в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- основные ошибки игры в баскетбол
- правила игры в волейбол
- виды подач в волейболе

- приемы и передачи мяча в волейболе
- правила игры в футбол
- ведение мяча в футболе
- удары мячом (техника)
- остановки мяча

### **Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка **«хорошо»**. Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

**Задание 4** *выполнение практических нормативов*

**Проверяемые результаты обучения:** П.Р.1, П.Р.3, П.Р.4, П.Р.5

**Текст задания:** выполнить норматив по спортивным играм

**Инструкция:** выполнить задание в виде физического упражнения с мячом.

На каждое задание дается 5 минут

## **Волейбол.**

- 1) Выполняет подачу
- 2) Выполняет нападающий удар
- 3) Показывает в паре прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе
- 4) Выполняет блокирование

## **Баскетбол.**

- 1) Выполняет броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),
- 2) Показывает вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.

## **Футбол(для юношей).**

- 1) Выполняет удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке,
- 2) Показывает остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники

## **Тема 2.4. Развитие двигательных качеств (на примере атлетической гимнастики)**

### **Задание 1. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения силовых упражнений».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка «**хорошо**». Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка «**удовлетворительно**» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

### **Задание 2. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему «Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

**Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка «**хорошо**». Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка «**удовлетворительно**» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

**Задание 3. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему «Упражнения на силовую выносливость».

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

**Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка **«хорошо»**. Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

#### **Задание 4. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовить сообщение на тему «Выполнение нормативов по гиревому двоеборью». **Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

#### **Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка «**хорошо**». Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка «**удовлетворительно**» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

#### **Задание 5. Устный опрос**

**Проверяемые результаты обучения:** Л.Р. 9, Л.Р. 14, М.Р.1, М.Р. 4, П.Р.1, П.Р. 2, П.Р. 3, П.Р.4, П.Р.5.

**Текст задания:** Подготовиться к опросу на тему «Подводящие упражнения в освоении стилем брасс»

**Инструкция:** Задание выполняется в течение семестра

#### **Вопросы и задания к устному опросу:**

- правила подбора отягощения
- техника рывка и толчка
- правила составления комплекса круговой тренировки

1) Показывает комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

- 1) Умеет составить комплекс упражнений для коррекции фигуры
- 2) Объясняет и показывает круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

#### **Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка **«хорошо»**. Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка **«удовлетворительно»** Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

Задание выполняется в течение семестра и защищается на семинарских занятиях

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
8. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

10. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
11. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.
12. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
13. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.
14. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.
15. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
16. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?
17. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
18. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
19. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
22. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.
23. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
24. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
25. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.
26. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
27. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
28. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.

29. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

30. Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т.д.).

31. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость?

32. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Предложите и выполните 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

33. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

34. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то расскажите).

35. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

36. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? Выполните практически конкретные действия.

37. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

38. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике и т.д.).

39. 3. Как правильно экипировать себя для похода на 2–3 дня (туристский поход)?

40. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

41. Структура и содержание тренировочного занятия..

42. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие.

43. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

44. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

45. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

46. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).

47. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

48. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

49. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

50. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.

51. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

52. Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?

53. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

54. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

55. Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.

56. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

57. Какие принципы рационального питания вы знаете?

58. Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

59. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

60. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» Имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. Продемонстрировано глубокое

понимание сути проблемы, а также умение выявлять причинно-следственные связи и строить на их основе обоснованные выводы.

Оценка «хорошо». Дан последовательный ответ на поставленное задание (вопросы), однако содержание раскрыто не полностью продемонстрировано понимание основной сути проблемы, но отсутствует аргументация выбора предложенного решения. В ответе могут присутствовать негрубые ошибки. Раскрыты основные вопросы темы.

Оценка «удовлетворительно» Ответ на поставленное задание (вопросы) отсутствует, либо дан только частично. Нет понимания сути рассматриваемой проблемы. Имеются грубые ошибки в изложении.

### Задания к дифференцированному зачету.

#### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок, правильно ответил на дополнительный вопрос.

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками, правильно ответил на дополнительный вопрос.

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники, на дополнительный вопрос не ответил.