

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лунёв Ю.Н.
Должность: директор Брянского филиала ПГУПС
Дата подписания: 16.07.2026 07:49:48
Уникальный программный ключ:
d3e08ee96258354846d39cf7e3c5ccdc0486d0bb

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС) Брянский филиал ПГУПС**



УВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

И.Е.Мариненков

2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ООД.09 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

базовая подготовка среднего профессионального образования

**Брянск
2026**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ООД.09 Физическая культура для специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработчик ФОС:

Яровая Г.А., преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Одобрено на заседании комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

протокол №6 от «12» 05 2026 г.

Председатель комиссии



Романенко К.В.

Рекомендовано Методическим советом филиала

Протокол №6 от «14» 05 2026 г.

Председатель – зам. директора по УПР



Мариненков И.Е.

Утверждено Педагогическим советом филиала

Протокол №6 от «14» 05 2026 г.

Содержание

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.....	5
3. ОЦЕНКА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.1. Описание системы оценивания.....	6
3.2. Перечень оценочных средств.....	6
3.3. Формы и методы оценивания.....	8
4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	10
4.1. Типовые задания для текущего контроля.....	10
4.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.....	16
4.3. Приложения.....	28

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), программы учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 4.1 Выполнять погрузочно-разгрузочные операции при работе с грузом, погруженным в вагон, принятым на грузовой терминал (склад), согласно техническим условиям размещения и крепления груза или правилам перевозки груза

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание системы оценивания

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводятся в соответствии с существующими нормативными документами и являются обязательными.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине ООД.09 Физическая культура всех специальностей проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- степень усвоения теоретического материала;

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

- результаты самостоятельной работы.

При оценивании используется пятибалльная система.

Задания должны быть адекватны этапу познавательной деятельности обучаемых, каждому элементу структуры которой может соответствовать серия из нескольких заданий.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

3.2. Перечень фонда оценочных средств

№ п/ п	Формы оценивания	Общая характеристика формы оценивания	Способ представления формы оценивания в фонде оценочных
-----------------------	-----------------------------	--	--

			средств
1	2	3	4
1	Устный опрос	Цель устного опроса- оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической и диалогической речью, уровень развития мышления. Обучающая функция устного опроса состоит в выявлении вопросов, которые по каким то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачету или экзамену, и определении способов коррекции пробелов в знаниях и умениях студентов. Устный опрос может осуществляться в различных видах (индивидуальный, групповой, фронтальный, комбинированный).	Тема и вопросы для опроса. Критерии оценки вопроса.
2	Собеседование	Специальная беседа преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., которые изучались как на занятиях, так и в процессе самостоятельной работы.	Темы собеседования, вопросы собеседования. Критерии оценки результатов собеседования.
3	Тест	Педагогический тест определяется как система параллельных стандартизированных заданий равномерно возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно измерить уровень и оценить структуру подготовленности обучающихся.	Образцы тестовых заданий. Критерии оценки.
4	Реферат	Творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучение значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут применяться, но достаточным является работа с	Перечень тем рефератов. Критерии оценки.

		литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой. Цель написания реферата – формирование умений краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями предъявляемыми к научным отчетам, образам и статьям. Если предполагается публичная защита реферата, необходимо сформулировать требования не только к ее оформлению, но и к защите. В этом случае будут оцениваться дополнительно коммуникативные компетенции студентов.	
5	Практические задания	Практическое задание – это задание, с помощью которого у обучающихся формируются и развиваются правильные практические действия, четкое и ясное задание по конкретной предметной области, требующие однозначно определяемого ответа или выполнения определенного алгоритма действий	Нормативы и инструкции для проведения практического занятия.

3.3. Формы и методы оценивания

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.3	Нормативы Рефераты Собеседование		дифференцированный зачет	

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня. Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		ОК 01; ОК 04; ОК 08. ПК 4.1 ПК 4.1		ОК 01; ОК 04. ОК 08. ПК 4.1 ПК 4.1
---	--	--	--	--

Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08, ПК 4.1	Дифференцированный зачет	ПК 4.1 ОК 01; ОК 04. ОК 08.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08. ПК 4.1		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08, ПК 4.1		

профессионально-ориентированных задач. Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
Тема 3 Учебно-тренировочные занятия				
Тема 3.1. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции и средние дистанции	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.	Дифференцированный зачет	ОК 01; ОК 04; ОК 08.
Тема 3.2.1. Спортивные игры Баскетбол	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема 3.3.1. Основная гимнастика	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема 3.3.2 Акробатика	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема 3.4 Лыжная подготовка	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема: 3.2.2. Спортивные игры Волейбол	Нормативы Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема: 3.3.3 Атлетическая гимнастика	Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		
Тема: 3.2.3. Футбол	Рефераты Собеседование	ОК 01; ОК 04.; ОК 08.		

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Типовые задания для текущего контроля

УСТНЫЙ ОПРОС

1. Описание

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений, обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 15 минут.

Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека

1. Дайте определение – физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 3.1. Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 3.2.1 Спортивные игры

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?

3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 3.2.2 Спортивные игры Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Тема 3.3.1 Основная гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оборудование и инвентарь для гимнастических залов.

Тема 3.3.2 Акробатика.

1. Техника кувырка вперед.
2. Техника кувырка назад.
3. Техника стойки на лопатках.
4. Техника стойки на голове.
5. Техника стойки на руках.
6. Техника выполнения «моста».
7. Техника равновесия «Ласточка».
8. Техника переворота боком «колесо».

Тема 3.3.3 Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Тема 1.5. Лыжная подготовка.

1. Техника (способы) передвижения на лыжах?
2. Чем отличаются попеременные лыжные ходы от одновременных?
3. Способы (техника) подъёмов на лыжах?
4. Техника (способы) торможения на лыжах?
5. Техника (способы) поворотов на лыжах?

2. Критерии оценки устных ответов

Оценка «5» «отлично» - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

Оценка «4» «хорошо» - студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

Оценка «3» «удовлетворительно» - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

Оценка «2» «неудовлетворительно» - дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

ТЕСТЫ

1. Описание

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

Выполнение теста проводится в соответствии с нормативами и нормами ГТО.

Тема: 1.2. Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	13,08	16,3
		4	14,3	17,6
		3	14,6	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	185
		4	210	170
		3	200	160

Выносливость	Бег 500 метров	5	-	2.05
		4	-	2.15
		3	-	2.25
	Бег 1000 метров	5	3.40	-
		4	3.50	-
		3	4.10	-
Скоростно силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	40	23
		4	35	18
		3	30	13
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	15:20	12:25
		4	14:10	11:10
	Бег 2000 м (девушки)	3	12:20	9:45

Тема 1.3. Спортивные игры

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,6	9,0	9,6	9,6	10,2	10,6
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	20	25	30	20	25	30
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Поддача,	5	4	3	5	4	3

выполняется любым способом: 10 подач						
Передача мяча сверху двумя руками в паре, 30 передач						
Зачет/незачет.						
2. Передача мяча снизу двумя руками в паре, 30 передач.						
Зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						

АКРОБАТИКА

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Кувырок вперед						
2. Учебная игра						

Тема 1.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема 1.5. Лыжная подготовка.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Техника попеременного 2х-шажного и одношажного хода (дистанция 100 м)	Без ошибо к	1 ошибка	2 ошибк и	Без ошибо к	1 ошибка	2 ошибк и
Прохождение дистанции 5 км / 3 км	17:55	25:45	23:40	20:30	18:35	16:40

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Описание.

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики спорта, анализировать знания и навыки о здоровом образе жизни и делать выводы, опираясь на теоретические знания. Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в *методических указаниях по проведению практических занятий по дисциплине*. При оценивании практического занятия учитываются общепринятые нормативы и нормы ГТО.

2. Критерии оценки практического занятия

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.

Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств обучающихся;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

4.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Предметом оценки являются сформированные умения и знания, а также динамика освоения общих компетенций. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Семестры	
1	2
<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1. Условия аттестации: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

2. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

3. Критерии оценки

«5» «отлично» - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка предполагает грамотное и логичное изложение ответа, обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.

«4» «хорошо» - обучающийся полно усвоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» «удовлетворительно» - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновывать собственные суждения.

«2» «неудовлетворительно» - обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания по разделу/ теме, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания

**Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета.
Вариант-1-5**

Теоритическая часть с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

Практическая часть – выполнение определенного норматива.

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»	Задание для проведения дифференцированного зачета по дисциплине Физическая культура _____	Утверждаю: Заместитель директора филиала по УПР _____И.Е. Мариненков
Брянский филиал ПГУПС 20__ /20__ учебный год	Специальность 23.02.01 Очная форма обучения ____курс ____ семестр	Председатель цикловой комиссии _____К.В. Романенко

Билет-1

1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Бег 100м

Практические задания для вариантов 1-5

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

Прыжок в длину с места.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

2. Подтягивание из виса стоя/ лежа на высокой /низкой перекладине.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Челночный бег 3х10м.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

2. Ведение мяча 20 сек.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

2.Бег 60м.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) *выносливость*

г) гибкость.

2. Бег 30м.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

2. Бег 100м.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

2. Бег 500 м. / 1000м.

Вариант 2

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Бег 1000м./500м.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть

представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) *все вместе.*

2. Ведение мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой) рукой, сек.

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

2. Штрафные броски: 10 бросков

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

2. волейбол. Подача мяча любым способом: 10 подач.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег*;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

2. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в паре, 30 передач.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
- 3. упражнения «на выносливость».
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
- 5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

- а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) **2,1,3,4,5,6**

2. Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в паре, 30 передач.

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

2. Футбол. Удар на точность по воротам с 16 м.(5 попыток)

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой*;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

2. Футбол. Обводка стоек с последующим ударом по воротам.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Настольный теннис. Подача (выполняется любым способом), 6 подач.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

2. Настольный теннис. Учебная игра.

Вариант 3

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3/5 км.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

2. Подтягивание из виса стоя/ лежа на высокой /низкой перекладине.

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) *занятие физической культурой и спортом.*

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

2. Бег 100м.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль*;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

2. Челночный бег 3х10м.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6 б) 3,5,1,4,2,6 в) **2,5,4,3,1,6** г) 6,4,1,3,2,5.

2. Бег 60 м.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

2. Бег 100 м.

7. 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.

2. Бег 30 м.

8. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка*;
- г) специальная физическая подготовка.

2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

9. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними

обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) *злоупотребление алкоголем*;

г) несоблюдение режима дня.

2. Поднимание туловища из исходного положения лежа.

10. 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.

2. Бег 30м.

Вариант 4

1. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) *выносливость*.

2. Прыжок в длину с места.

2. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). *Жиры и углеводы*.

2. Бег 500/1000м.

3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) *на всестороннее развитие физических качеств*;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

2. Баскетбол. Ведение мяча на 20 м, (сек).

4. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) *силы кисти*.

2. Волейбол. Поддача мяча любым способом.

5. Под выносливостью, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую нагрузку, практически не снижая ее интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

2. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в паре, 30 передач.

6. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка....

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

2. Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в паре, 30 передач.

7. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

2. удар на точность по воротам с 16 м. (5 попыток)

8. Физическая культура представляет собой....

- а) *учебный предмет;*
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) Часть человеческой культуры.

2. Обводка стоек с последующим ударом по воротам (зачет/незачет)

9. Физическими упражнениями называется...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

2. настольный теннис. Подача (выполняется любым способом), 6 подач.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту;

2. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км/5 км.

Вариант 5

1. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции
- г) повторное пробегание коротких отрезков.

2. Бег 100 м.

2. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.
- г) снижение скорости.

2. Бег 30 м.

3. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

2. Бег 60 м.

4. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

2. Прыжок в длину с места.

5. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

6. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) *использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.*
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

2. Подтягивание на высокой/ низкой перекладине.

7. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) *полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.*
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

2. Челночный бег 3х10м.

8. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) *временным снижением работоспособности организма;*
- в) повышенной ЧСС.

2. бег 500/1000м.

9. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) *антропометрические характеристики человека;*
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

2. Ведение мяча 20м (сек.)

10. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;

- б) профессионально прикладной физической подготовке.
 в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 г) всего вышеперечисленного.

2. Штрафные броски (10 бросков).

Ответы к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

№ вопроса	Вариант-1	Вариант-2	Вариант-3	Вариант-4	Вариант-5
1.	а	в	в	г	в
2.	г	г	г	г	б
3.	в	а	б	в	в
4.	г	а	б	г	а
5.	в	б	в	в	а
6.	б	г	в	а	в
7.	г	в	б	б	а
8.	г	а	в	а	б
9.	а	б	в	б	а
10.	а	в	а	в	г

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Тест на быстроту – бег 100м						
Тест на общую выносливость – бег на 3000м (мин, сек)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
Тест на общую выносливость – бег на 2000м (мин, сек)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	8	-	-	-
Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса лежа на	-	-	-	20	14	10

низкой перекладине (кол-во раз)						
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	51	41	35	45	37	32
Поднимание туловища на наклонной доске	25	20	15	20	15	10
Сгибание рук в упоре на брусьях	13	11	9	-	-	-
Подъем ног на наклонной доске	20	15	10	15	10	5

Приложение 1

4.3. Комплект контрольно-оценочных средств с использованием нормативов по дисциплине ООД.9 Физическая культура.

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег на 60м (сек)	9,0	10,0	11,0
2	Бег на 100м	15,7	16,0	17,0
3	Челночный бег 8х9(сек)	20,0	21,0	32,0
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в минуту)	40	37	34
5	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
6	Бег на 500м (мин, сек)	2,00	2,20	2,40
7	Подтягивание на перекладине из виса лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90см)	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	16	13	12
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)	140	135	130
10	Приседания на двух ногах	30	37	24

	за 30 секунд			
11	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	19,0	20,0	21,0

Приложение 2

Комплект контрольно-оценочных средств с использованием нормативов по дисциплине ООД.9 Физическая культура.

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег на 60м (сек)	8,0	9,0	10,0
2	Бег на 100м	13,2	13,6	14,0
3	Челночный бег 10х10(сек)	26,0	28,0	30,0
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9
5	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20
6	Прыжок в длину с места (см)	250	230	210
7	Бег на 500м (мин, сек)	1,50	2,00	2,10
8	Бег на 1000м (мин, сек)	3,40	4,00	4,20
9	Бег на 3000м (мин, сек)	12,00	12,35	13,10
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в минуту)	50	45	40
11	Прыжки через скакалку	150	145	140

	(кол-во раз в минуту)			
12	Приседание на двух ногах за 30 секунд	35	30	27
13	Бег на лыжах 5 км(мин, сек)	25,30	26,30	28,30

Приложение 3

Комплект контрольно-оценочных средств с использованием вопросов для собеседования по дисциплине «физическая культура »

Темы для собеседования

1. Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура».
2. Цели и задачи занятий физической культуры.
3. Роль физической культуры в жизни человека.
4. Необходимость обучения владением жизненно-важными учениями и навыками.
5. Развитие человека как личность в процессе активной двигательной деятельности.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Что мы знаем о стрессе, методы снятия стресса.
8. Что такое физическая культура.
9. Что такое физическое воспитание.
10. Основные физические качества человека.
11. Что такое сила, методы развития.
12. Что такое выносливость, методы развития.
13. Что такое гибкость, методы развития.

14. Что такое ловкость, методы развития.
15. Средства, применяемые для развития физических качеств.
16. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
17. Организация и методика проведения ЛФК и корректирующей гимнастики.
18. Нарушение осанки, причины возникновения и способы профилактики нарушения.
19. Программа соревнований по легкой атлетике.
20. Физические качества человека.
21. Спорт в физическом воспитании студентов.
22. Вредные привычки и борьба с ними. (Профилактика травматизма.)

Критерии оценки: итоговый контроль проводится в форме собеседования, опроса теоретических знаний по программе. Учитывается усвоение учебного материала, знания и умения, навыки студентов по физической культуре. Умение пользоваться специальной литературой по предмету, подбирать физические упражнения для самостоятельного развития физических качеств. Составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Пользоваться простейшими методами самоконтроля за состоянием здоровья.

Приложение 4

Темы для рефератов

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. История Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры современности
6. Олимпийские виды спорта.
7. Олимпийские игры в России
8. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
9. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
10. Нетрадиционные виды двигательной активности.
11. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
12. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
13. Организация и методика проведения ЛФК, корригирующая гимнастика.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

- 15.Профессионально-прикладная физическая подготовка работников железной дороги.
16. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
- 17.Закаливающие мероприятия.
- 18.Вредные привычки и занятия физической культурой.
- 19.Питание и двигательный режим студента
- 20.Баскетбол – как средство развития координационных способностей
- 21.Волейбол - как средство развития координационных способностей.
- 22.Коррекция осанки средствами плавания.
- 23.Развитие общей выносливости. Средства и методы.
- 24.Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
- 25.Развитие скоростных качеств. Средства и методы.

Приложение 5

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний).

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Рекомендованная литература для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 11.10.2024)

Дополнительная учебная литература:

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/334511>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 11.10.2024)