

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
(4 семестр)**

Легкая атлетика. Бег на спринтерские дистанции.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	ю	13,6	14,5	15,0
	д	16,5	17,0	17,5

Легкая атлетика. Бег на средние дистанции

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (сек)	ю	3,45	4,05	4,20
Бег 500 м (сек)	д	2,05	2,15	2,25

Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.

Критерии оценки теста

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 3000 м (мин сек)	ю	13,30	13,50	14,30
Бег 2000 м (мин сек)	д	10,50	11,15	12,00

Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 5000 м	ю	23.30	25.30	26.30
Бег 3000 м	д	10.50	12.30	13.10

Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Метание гранаты 700г, 500 г (метры)	ю	32	28	25
	д	21	18	15

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (3 попытки)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	ю	6	4	2
	д	5	3	1

Спортивные игры. Волейбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота передачи не менее 1 -1.5м)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Спортивные игры. Волейбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	ю	5	4	3
	д	5	4	3

Спортивные игры. Волейбол.

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 нападающих ударов при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 нападающих ударов при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 5 нападающих ударов при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Гимнастика. Упражнения на гибкость

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 6 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Гимнастика. Силовые упражнения

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 12 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:

За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (6 семестр)

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Одновременный бесшажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника ходов: Коньковый ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника ходов: Прохождение дистанции 5 км.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Дистанция 5 км	ю	24.00	26.10	27.30
	д	28.30	29.45	31.00

Лыжная подготовка. Техника ходов: Прохождение дистанции 10 км.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Дистанция 10 км	ю	58.00	59.00	1.00
	д	1.03	1.04	1.05

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Передача мяча в парах (кол-во раз)	ю	30	25	20
	д	25	20	15

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение мяча 2 шага бросок (кол-во попаданий)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

Спортивные игры. Волейбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя подача	ю	10	8	5
	д	8	6	4

Спортивные игры. Волейбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»

Атакующий удар (кол-во ударов)	ю	12	10	8
	д	10	8	6

Легкая атлетика. Эстафетный бег.

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 4 по 100 метров	ю	12.40	14.30	15.00
	д	10.50	12.30	13.10

Критерии оценки

Промежуточная аттестация осуществляется на основе результатов контрольно-оценочных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости и результатов итогового письменного теста. Выставляется комплексная (средняя) оценка на промежуточной аттестации.

Оценка	Количество
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета

Вопросы:

1. Когда и где зародилась легкая атлетика как вид состязаний?
2. Расскажите о состязаниях по легкой атлетике в Древней Греции?
3. Приведите классификацию беговых видов в легкой атлетике.
4. Приведите классификацию прыжковых видов и метаний.
5. Какова программа легкой атлетики на Олимпийских играх?
6. На какие фазы принято разделять технику спринтерского бега?
7. Опишите технику низкого старта. Почему при беге на короткие дистанции используется низкий старт?
8. Для чего используется стартовый разгон, и в чем состоят его особенности?
9. Назовите порядок выполнения фаз движений при метании малого мяча с разбега.
10. В чем состоит основная задача скрестного шага и какова техника его выполнения?
11. Сколько длится баскетбольный матч?
12. Сколько дают очков за попадание из-под кольца?
13. В каком году сборная СССР впервые обыграла сборную США в финале?
14. Сколько игроков в среднем должно быть в одной команде?
15. Сколько игроков из одной команды находиться на паркете во время игры?
16. Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) была основана?
17. В какой стране проходит сезон НБА?
18. Сколько даётся очков за бросок забитый со штрафной линии?
19. В каком году был придуман баскетбол?
20. Сколько весит баскетбольный мяч?
21. Какие технические приёмы выделяются в перемещении волейбольный площадки?
22. Какие элементы включают технику нападения в волейболе?
23. Какие приёмы используют волейболисты в защите?
24. Что такое «нападающий удар» в волейболе?
25. Какими способами выполняют блок в волейболе?
26. Что такое «приём мяча» в волейболе?
27. Что является главным при освоении передачи в волейболе?
28. Какие размеры имеет площадка в волейболе?
29. Где находятся зоны подачи при игре в волейболе?

30. Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе?
31. В каком случае команда получает очко в волейболе?
32. Сколько очков нужно набрать для партии в волейболе?
33. Что обозначает слово «гимнастика»?
34. Что такое стретчинг?
35. Почему система гимнастики, появившаяся в Чехии в 60-х гг. XIX в., называлась сокольской?
36. Какие фазы выделяют специалисты в технике опорных гимнастических прыжков через коня?
37. Какие основные положения принимает гимнаст при выполнении упражнений на гимнастических брусьях?
38. В какой последовательности осуществляется методика обучения упражнениям, которые должны выполняться на гимнастическом бревне?
39. Развитию какого физического качества в большей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?
40. Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?
41. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?
42. За счет каких элементов в настоящее время повышают сложность вольных упражнений в спортивной гимнастике?
43. Каким образом в спортивной гимнастике определяется окончательная оценка, если судей двое?
44. Какое максимальное количество баллов может получить гимнаст за успешное выполнение упражнения на соревнованиях?
45. С какой точностью оценивают упражнения, выполняемые гимнастами на соревнованиях?
46. Что означает понятие «Физические качества»?
47. К основным физическим качествам относятся?
48. Что такое сила? Какие упражнения способствуют развитию силовых способностей?
49. Что такое быстрота? Какие упражнения способствуют развитию скоростных способностей?
50. Что такое ловкость? Какие упражнения способствуют развитию координационных способностей?
51. Что такое выносливость? Какие упражнения способствуют развитию выносливости?
52. Что такое гибкость? Какие упражнения способствуют развитию гибкости?
53. Какова методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация, целенаправленность, формы, содержание?
54. Каковы особенности самостоятельных занятий для юношей и для девушек?
55. Способы коррекции фигуры?
56. Что вы знаете об основных принципах построения самостоятельных занятий?
57. Каковы основные признаки утомления, и методы повышения работоспособности?

Тестовые задания

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

3. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

4. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

5. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

6. Под силой, как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в виси максимально долгое время.

7. Длина дистанции марафонского бега равна.....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

8. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

9. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

10. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

11. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

12. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

13. Подтягивание в виси. Определите ошибку при выполнении этого элемента.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием

14. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) от техники выполнения двигательного действия;

- б) от волевых усилий;
- в) от быстроты реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

15. Укажите, какой ход появился раньше?

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.
- в) беговой ход.

16. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

17. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

18. Способность человека к длительному выполнению, какой-либо деятельности, без снижения её эффективности, это...

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость.

19. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. мяч переигрывается

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лондоне
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

10. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

11. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. подкидной мостик
- в. гимнастическая скамейка

13. Под физической культурой понимают:

- а. выполнение физических упражнений
- б. сохранение и укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

14. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

15. Идея и инициатива возрождения Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

16. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

17. Длина беговой дорожки стадиона составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Вариант 3

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800м;

б) 1500м;

в) 100м;

2. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны

3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками

4. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ногой

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышения уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстроты рост абсолютной силой.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

а) улучшение спортивного результата;

б) снижение скорости бега;

в) увеличение длины бегового шага;

8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

9. Какой подачи не существует?

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

а) попеременный двухшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход

11. Интервал - это...

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя студентами, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

13. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

14. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

15. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

17. Выбор способа подъема в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж

18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

19. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

20. Какой линии нет на волейбольной площадке?

- а) лицевой
- б) боковой
- в) средней
- г) разделительной

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы

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

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

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

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

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации обучающихся, 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 обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе 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?

Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить 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).

Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

3 семестр

1. История возникновения, становления и развития видов физкультурно- спортивной деятельности в Ярославле и Ярославской области.
2. Нетрадиционные виды спорта.
3. Нестандартные физические упражнения как эффективное средство физической подготовки.
4. Воспитание физических качеств студентов средством новых физических упражнений.

4 семестр

1. Воспитание физических качеств студентов с помощью нового инвентаря и оборудования.
2. Совершенствование техники выполнения двигательных действий в нестандартных соревновательных условиях.
3. Совершенствование технических средств обучения.
4. Совершенствование процесса морально-психологической подготовки занимающихся.
5. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры.

5 семестр

1. Применение зарубежного опыта на занятиях по физической культуре.
2. Общественное мнение о применении тех или иных форм и методов физической культуры.
3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры.
4. Средства популяризации физической культуры.
5. Повышение уровня мотивации занимающихся.

6 семестр

1. Профилактика вредных привычек и девиантного поведения средствами физической культуры
2. Средства военно-прикладной физической подготовки студентов.
3. Повышение качества и количества упражнений из различных видов спорта для решения общеобразовательных задач по физической культуре.
4. Эффективное взаимодействие физической культуры с другими учебными дисциплинами.
5. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении.
6. Повышение социальной функции физической культуры.

Темы презентации на заданную тему.

1. Понятие, предмет, метод и принципы физической культуры. Система и источники физической культуры.
2. Физическая культура и спорт.
3. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
4. Ценности физической культуры.
5. Ценностное отношение и ориентация.
6. Физическое развитие.
7. Физическая и функциональная подготовленность.
8. Психофизическая и профессионально - прикладная физическая подготовка.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
10. Физическая культура личности.
11. Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорта.
12. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Физическая культура – основные понятия.
15. Физическая культура – продукт развития определенных исторических условий.
16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
17. Понятия об общей и специальной физической подготовке.
18. Система физического воспитания.
19. Компоненты физической культуры.
20. Социально – биологические основы физической культуры. Основные понятия.
21. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Физическая подготовка.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Формы и организация самостоятельных занятий.
16. Мотивация выбора самостоятельных занятий.
17. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция.
18. Самосовершенствование, адаптация, биоритмы.
19. Двигательная активность, максимальное потребление кислорода.
20. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
22. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
24. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Краткая характеристика функциональных систем организма.
26. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
27. Физиологические и биохимические изменения, проходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
28. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности.
29. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
30. Современное состояние физической культуры и спорта.