

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
на заседании кафедры Общеобразовательных  
дисциплин и педагогики  
Протокол №8 от 20.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Н.В.Кандаурова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ - зачет/дифференцированный зачет**

Дисциплина: УП 04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Форма обучения: очная

Курс: 1

- 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем
- 44.02.01 Преподавание в начальных классах
- 43.02.16 Туризм и гостеприимство
- 43.02.10 Туризм
- 40.02.04 Юриспруденция
- 38.02.07 Право и организация социального обеспечения;
- 38.02.07 Банковское дело;
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 09.02.07 Информационные системы и программирование
- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
- 40.02.02 Правоохранительная деятельность
- 34.02.01 Сестринское дело
- 43.02.17 Технологии индустрии красоты
- 43.02.12 Технология эстетических услуг
- 31.02.01 Лечебное дело
- 40.02.03 Право и судебное администрирование
- 33.02.01 Фармация
- 42.02.01 Реклама

Преподаватель

Ставрополь, 2025г.

*сведения о сертификате ЭЦ*

**Матвеева Е.И.**  
Владелец: Кандаурова Наталья  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918  
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по  
01.03.2027 12:49:11

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачета, 1 и 2 семестре

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

### Личностные результаты:

*В части гражданского воспитания:*

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

*В части патриотического воспитания:*

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

*В части духовно-нравственного воспитания:*

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

*В части эстетического воспитания:*

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

*В части физического воспитания:*

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

*В части трудового воспитания:*

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

*В части экологического воспитания:*

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

### **Метапредметные результаты:**

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

а) базовые логические действия:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

б) базовые исследовательские действия:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

*Овладение универсальными коммуникативными действиями:*

а) общение:

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

*Овладение универсальными регулятивными действиями:*

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

б) самоконтроль:

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- г) принятие себя и других людей:
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
  - признавать свое право и право других людей на ошибки;

### **Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная

физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

### 3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебных дисциплин

#### 3.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

**Форма зачета/дифференцированного зачета** – контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы по возрастам.

Выполнение 4–х рефератов для студентов, освобождённых от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

#### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий или спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 1,5 часа
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете: спортивное оборудование и инвентарь (шведская стенка, турник на шведскую стенку, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастический мат, секундомер, измерительная рулетка).

### ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ГРУППЫ.

#### Контрольные нормативы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	15-17	4,4	4,9	5,2	4,8	5,8	6,1
			18-19	4,3	4,8	5,2	4,7	5,6	6,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x10 м, с	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
			18-19	7,2	7,5	7,9	8,2	8,9	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	220	200	195	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
		Прыжки на скакалке (в 1 минуту, кол-во раз)	16-19	120	110	100	130	120	105-110
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8

		уровня скамейки .см							
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	15-17	12	9	6			
			18-19	15	12	8			
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37
		Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамейке кол-во раз 1 мин	15-17	32	25	18			
			18-19	40	30	20			
		Поднимание прямых ног в упоре на брусьях до угла 90°	15-19				15	12	10
		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимн. скамейки	15-17				14	10	7
			18-19				16	11	9

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура/Адаптивная физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

## к дифференцированному зачёту

1. Предпосылки возникновения и история развития физического воспитания и спорта.  
В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
3. Понятие «здоровье», его содержание.
4. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
5. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
6. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.  
История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений).
8. Олимпийское движение. История и современность.  
Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
10. Спорт как общественное явление, массовый и профессиональный спорт.  
Характеристика видов спорта.
11. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Физическое воспитание в различные периоды жизни человека.  
Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Социальное значение, задачи, возрастные особенности.
14. Спортивные сооружения, спортивное оборудование, снаряды, тренажеры.  
Краткая характеристика мест проведения занятий по «Физической культуре»
15. Гигиенический и тренировочный варианты утренних самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Дать определения терминам «гибкость», «сила», «быстрота», «выносливость» «ловкость».
17. Признаки физического развития человека.
18. Что такое функциональное состояние организма?
19. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
20. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
21. Какое влияние оказывают оптимальная двигательная активность на здоровье и работоспособность человека?
22. Понятие «уровень здоровья».
23. Из каких частей состоит тренировочное занятие?
24. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).

25. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
26. Перечислите основные понятия физической культуры.
27. В чем состоит различие между физическими упражнениями и физическим трудом?
28. Роль мышечной деятельности в процессах кровообращения и дыхания.
29. Роль позвоночника во взаимодействии функциональных систем организма.
30. Дайте определения основным видам физической подготовки.
31. Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки
32. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
33. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.

### **Темы рефератов.**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
8. Экологические факторы и здоровье человека.
9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Влияние современных условий жизни на организм человека.
15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### **Задания к промежуточной аттестации**

Для промежуточной аттестации для студентов основной медицинской группы необходимо выполнить два контрольных норматива на минимальный показатель.

№	Физические	Контрольное упражнение	Возраст,	Оценка
---	------------	------------------------	----------	--------

п/п	способности	(тест)	лет	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамейке, ниже уровня скамейки. см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	15-17	13	10	8	19	13	11
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37

Для прохождения промежуточной аттестации для студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой необходимо выполнить по 2 реферата.

### Критерии оценивания заданий

**«отлично»**- выполнение всех нормативов не ниже результата «отлично».

**«хорошо»** - сдача 4-х нормативов не ниже результата «хорошо» и одного норматива ниже уровня «хорошо»

**«удовлетворительно»** - выполнение норматива 5-и нормативов не ниже показателя «удовлетворительно» и одного ниже показателя «удовлетворительно».

### Тестовые задания

1. Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в – Достижения общества, отражающее физическое и духовное развития 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 подготовки

б — специальной физической подготовкой;

в — прикладной физической подготовкой.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

а — Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

- б– Сила, быстрота, выносливость.  
в — Рост, вес, окружность грудной клетки;
4. 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;
5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?  
а — Наследственность;  
б – Образ жизни  
в - Климат.
6. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?  
7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей?  
8. Быстрота — это?  
9. Что собой представляет и что обозначает Олимпийский символ?  
10. В каком году и где возродили современные Олимпийские игры, и кто был инициатором?  
11. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр?  
12. Что такое здоровый образ жизни и как его реализовывать?  
13. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу?  
14. Дайте определение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание»?  
15. Раскройте сущность общих принципов физического воспитания?  
16. Требования безопасности во время проведения подвижных игр?  
17. История Олимпийских игр и их значение?  
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления?  
19. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни?  
20. Что понимается под индивидуальным физическим развитием.?

№ вопроса	Правильный ответ
1.	в
2.	а
3.	б
4.	б
5.	б
6.	Потому что во время их проведения прекращались все войны и конфликты между греческими городами-государствами.
7.	<p>Табакокурение и употребление электронных систем доставки никотина.</p> <p>Несбалансированное питание. Низкая физическая активность</p> <p>Избыточное потребление алкоголя. Артериальная гипертензия. Ожирение.</p>

8.	Это способность совершать какое-нибудь движение за самый короткий промежуток времени.
9.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетающихся колец одинакового размера (слева направо — голубого, жёлтого, чёрного, зелёного и красного цветов). Обозначает деятельность Олимпийского движения, союз пяти континентов (Европа, Азия, Америка, Африка, Австралия), и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.
10.	115 лет назад - 6 апреля 1896 г. - в Афинах возродились современные Олимпийские игры по инициативе Барона Пьер де Кубертена, (в момент проведения назывались I Международные Олимпийские игры). С этого момента современные олимпийские игры ведут свой отчет.
11.	Индивидуальные спортивные игры ориентированы на личные достижения, развитие индивидуальных навыков и способностей. Некоторые примеры и краткая характеристика: Теннис. Требуем от игрока высокой скорости реакции и координации, выносливости и физической подготовки, а также тактического мышления.
12.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это способ проживания, при котором человек осознанно выбирает привычки и поведение, направленные на поддержание и улучшение своего физического и психоэмоционального здоровья. Сбалансированное питание. Регулярные физические нагрузки. Ментальное здоровье. Регулярные медицинские осмотры. Здоровый сон. Отсутствие вредных привычек. Соблюдать режим дня. Соблюдать личную гигиену.
13.	К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только •сновной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Баскетбол. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов.

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- во время игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;

Волейбол. Травмы можно получить при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичные из них: растяжение сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже - переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук. Следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов. Рекомендации по профилактике травматизма следующие:

- занятия по волейболу должны проводиться на сухой площадке (в зале - на сухом полу) стандартных размеров под руководством судьи, учителя физической культуры или инструктора;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже + 10° С занятия проводятся в спортивных костюмах;
- при разучивании нападающего удара предварительно необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу;
- перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на

	<p>мускулатуру пальцев. Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);</li> <li>- во время отработки приёмов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.</li> </ul>
14.	<p>Физическая культура-это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики (А. В. Кенеман). К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, (специальная одежда, обувь и др.). К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства.</p> <p>Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий (рис.1). Таким образом, физическое воспитания - это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.</p>
15.	<p>Они связаны между собой и составляют единую систему принципов. общие принципы физического воспитания. К ним относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности;</li> <li>2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни;</li> <li>3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.</li> </ol>
16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перед игрой необходимо провести разминку;</li> <li>- слушать внимательно и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана группы (команды);</li> <li>- строго соблюдать правила игры;</li> <li>- избегать столкновений, ударов, толчков;</li> <li>- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.</li> </ul>
17.	<p>Начинается в 776 году до н. э. в Древней Греции. Состязания проводились в древнегреческом городе Олимпия раз в четыре года и считались важнейшим общественным событием</p>

	<p>античности. Первые игры включали только одно соревнование — бег на один стадий (около 192 м). Со временем программа расширилась: добавили борьбу, бокс и пентатлон, состоявший из пяти дисциплин: бега на короткие и длинные дистанции, прыжков, классической борьбы, метания диска и копья. Игры проводились около 1200 лет вплоть до 393 года н. э., когда император Рима Феодосий Первый запретил их как часть языческих культов.</p>
18.	<p>Симптомы утомления включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снижение работоспособности и концентрации;</li> <li>- Вялость, апатия;</li> <li>- Раздражительность;</li> <li>- Головные боли;</li> <li>- Сонливость</li> </ul> <p>В отличие от обычного утомления, переутомление является более серьезным состоянием, которое требует особого внимания. Это происходит, когда организм не успевает восстановиться между периодами напряженной деятельности.</p>
19.	<p>Общее оздоровление организма. Повышается иммунитет, нормализуются давление и работа сердца.</p> <p>Совершенствование тела. Предотвращается преждевременное старение, тело становится более выносливым, развивается мускулатура.</p> <p>Обогащение организма кислородом. Повышается активность обменных процессов.</p> <p>Тренировка сердечно-сосудистой системы. Она становится выносливой к большим нагрузкам.</p> <p>Положительное воздействие на психику. Повышаются эмоциональный тонус, дисциплинированность, жизнерадостность, уверенность в себе.</p>
20.	<p>Под индивидуальным физическим развитием понимается процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p> <p>Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей:</p>

	<p>Показатели телосложения. Длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др..</p> <p>Показатели здоровья. Отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.</p> <p>Показатели развития физических качеств. Сила, скоростные способности, выносливость и др..</p>
--	--

#### 4. Критерии оценивания обучающегося

**Оценка «5» ставится обучающимся, которые** демонстрируют высокий уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой дисциплины; владеют научной терминологией согласно темам; обоснованно, четко и полно излагают ответ; отвечают на дополнительные вопросы; при ответе на вопросы по теме не допускают ошибок и неточностей в изложении материала;

**Оценка «4» ставится обучающимся, которые** показывают хорошие знания материала, предусмотренного учебной программой дисциплины; допускают неточности в обоснованности ответа; владеют научной терминологией согласно темам; отвечают на дополнительные вопросы; при ответе на вопросы по теме допускают неточности в изложении материала;

**Оценка «3» ставится обучающимся, которые** показывают знания только основного программного материала по дисциплине; в научной терминологии согласно темам допускают ошибки; при ответе на дополнительные вопросы допускают неточности; допускают ошибки в ответе на вопросы билета.

**Оценка «2» ставится обучающимся, которые** показывают фрагментарные знания основного программного материала; не владеют научной терминологией по дисциплине; демонстрируют обрывочные знания теории и практики по предмету; допускают ошибки в ответе на вопросы билета.

#### Список рекомендуемой литературы

##### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст : электронный.

2. Только из ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/?ref=dtf.ru>  
В соответствии с Федеральным перечнем учебников

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г -  
Москва: КноРус, 2021. - 216 с. URL: <https://book.ru/book/932719>

Разработчик:

Преподаватель Матвеева Е.И.