

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Современный цифровой колледж при Западно-уральском институте экономики и права"  
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
протокол от «09» февраля 2023 № 8



**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
**для проведения текущего контроля**  
**и промежуточной аттестации**  
*по учебному предмету*

**СОО.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общеобразовательного цикла  
по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
квалификация «Программист»

форма обучения: очно-заочная

Вводится с 01.09.2023

Пермь 2023

## **Оценочные средства по физической культуре (общеобразовательная подготовка, базовый уровень)**

Оценочные средства составлены для проведения текущего и итогового контроля по физической культуре (общеобразовательная подготовка).

На первых занятиях по учебной дисциплине «физическая культура» предусмотрен так называемый **входной контроль**. Входной контроль преследует следующие цели:

1. Настроить обучающегося на данную предметную область;
2. Вести обучающегося в терминологию;
3. Определить готов или не готов данный обучающийся к работе по курсу;
4. Диагностировать по результатам выполнения входного контроля проблемы в знаниях обучающихся.

Входящий контроль выполняет и еще одну функцию: актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Предметом оценки на экзамене являются следующие результаты:

П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

П2. ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

П3. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

П4. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

П5. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

П6. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";

П7. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

П8. выполнять комплексы упражнений из современных систем

оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

П9. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

П10. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

П11. демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

П12. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

П13. положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

П14. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;

П15. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

П16. организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

П17. проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;

П18. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

П19. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

П20. демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

П21. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

П22. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

**Вид контроля:** промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

**Текущая аттестация** по дисциплине «физическая культура». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, результаты тестирования и т.д.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

**Итоговая оценка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, по итогам учебного семестра. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть

максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

## Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

## Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений**

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

### Бег 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

### Бег 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

### Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения



ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

#### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

### **Тест по волейболу**

<b>Виды упражнений</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.

Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

### Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

## Тест по гимнастике

<b>Акробатика – юноши- 10 - 11 класс</b>		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
6.	Кувырок назад ноги врозь - руки в стороны с наклоном вперёд	1
7.	Стойка силой на голове и руках - держать	2
8.	Опустить силой в упор лёжа	0,5
9.	Толчком ног - кувырок вперёд	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь	1
<b>Акробатика – девушки - 10 - 11 класс</b>		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
6.	Перекат на спину - мост - держать	1,5
7.	Лечь на спину выпрямить руки и ноги	0,5
8.	Наклон вперёд, перекатом назад сойка на лопатках без помощи рук - держать	1
9.	Перекатом назад в группировке в упор присев	1
10.	Прыжок вверх прогнувшись	1
<b>Акробатика – юноши -10-11 класс</b>		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) вперёд, руки дугами вперёд - в стороны,	2

2.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	2
3.	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону - «колесо» в стойку ноги врозь	3
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной толчком другой стойка на руках - обозначить, кувырок вперёд в группировке	2
5.	Толчком двух прыжок ноги врозь, наклон вперёд руки в стороны	1
6.	Силой согнувшись стойка на голове и руках - держать	3
7.	Опуститься силой в упор лёжа, упор присев - встать	1
8.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
9.	Кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
10.	Кувырок вперёд - прыжком	2
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	2
<b>Акробатика – девушки -10 -11 класс</b>		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы 10 - 11 кл.
1.	И.П. - основная стойка Дугами руки вперёд - в стороны, шагом вперёд - «ласточка», держать	2
2.	Кувырок вперёд	1
3.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног - «козлик»	1
4.	Шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног - «ножницы»	1
5.	Шаг вперёд и вторым шагом поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперёд	2
6.	Шаг вперёд и приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	2
7.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо (влево) - «колесо» в стойку ноги врозь	2
8.	Поворотом направо (налево) плечом назад стояка ноги врозь	2
9.	Наклоном назад - «мост» - держать	2
10.	Лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук - держать	3
11.	Перекатом назад - упор присев и прыжок вверх прогнувшись	2



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

**Оценивание обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.**

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей/законных представителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), преподаватель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы темы из программного материала) и варианты вопросов по этому материалу.

Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится на уроке (в спортивном зале, на стадионе, в месте, приспособленном для проведения упражнений). Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома. Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Запись урока направляется в ускоренном формате для оценивания на электронную почту педагога.

**Темы для самостоятельного изучения (реферативные)**

1. Физическая культура в современном обществе.
2. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
3. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
4. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
5. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
6. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).
7. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность

8. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения
9. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание
10. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.
11. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека
12. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.
13. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.
14. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей.
15. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.
16. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
17. Массаж и история его появления.
18. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.
19. Современные виды массажа и их предназначение.
20. Гигиенические правила проведения процедур массажа.
21. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа